

Die hkk Moin-Wochen!

Hier finden Sie eine Übersicht unserer Impulse zur Unterstützung Ihres Wohlbefindens

	Di. 12.11.24	Mi. 13.11.24	Do. 14.11.24	Di. 19.11.24	Mi. 20.11.24	Do. 21.11.24
Morgens	09:30 – 10:00 Uhr Locker auf'm Hocker – Ihre aktive Pause	9:30 – 10:30 Uhr Mindful Media	9:30 – 10:30 Uhr Männergesundheit – Man(n) bist du gesund?!	09:30 – 10:00 Uhr Locker auf'm Hocker – Ihre aktive Pause		10:00 – 11:00 Uhr Rundum gesund: ganzheitliche Ernährung & Co
Mittags	10:30 – 11:30 Uhr Motivation – den inneren Schweinehund besiegen	11:00 – 12:30 Uhr Cool bleiben in herausfordernden Situationen	11:00 – 12:00 Uhr Frauengesundheit – entspannt durch wechselhafte Zeiten	11:00 – 12:00 Uhr Männergesundheit – Man(n) bist du gesund?!	11:00 – 11:30 Uhr Mindful Break 12:00 – 13:00 Uhr Motivation – den inneren Schweinehund besiegen	12:00 – 13:00 Uhr Werteorientiert leben
Nachmittags	14:00 – 15:00 Uhr Rundum gesund: Ganzheitliche Ernährung & Co	13:30 – 14:00 Uhr Mindful Break 15:00 – 15:30 Uhr Rückenyoga	14:00 – 15:00 Uhr Werteorientiert leben 17:00 – 18:00 Uhr Entspannter entspannen	15:00 – 16:00 Uhr Frauengesundheit – entspannt durch wechselhafte Zeiten 17:00 – 18:00 Uhr Entspannter entspannen	15:00 – 16:00 Uhr Mindful Media	14:00 – 15:30 Uhr Cool bleiben in herausfordernden Situationen

Sichern Sie sich einen Platz über das Anmeldeportal!

