

Terminübersicht

Alle Angebote finden immer dienstags von 9 bis 10 Uhr statt.

Februar 2023

- Di. 14.02. Back & Motion – das unschlagbare Team
- Di. 28.02. Praxistaugliches Stressmanagement

März 2023

- Di. 14.03. Work-Life-SLEEP-Balance
- Di. 28.03. Selbstmanagement – meine Zeit effektiv nutzen

April 2023

- Di. 11.04. Brainfitness & Brainfood
- Di. 25.04. Motivationsstrategien

Mai 2023

- Di. 09.05. Balance Food – entspannt Essen im Stress
- Di. 23.05. Stay focused – den inneren Schweinehund überlisten

Juni 2023

- Di. 06.06. Work-Life-Balance – Beruf und Privatleben im Einklang
- Di. 20.06. Sitzen ist das neue Rauchen

Juli 2023

- Di. 04.07. Gesunde Ernährung in Job und Alltag
- Di. 18.07. Ergonomie am Arbeitsplatz

August 2023

- Di. 01.08. Immer flüssig bleiben – warum trinken so wichtig ist
- Di. 15.08. Training und Entspannung für die Augen
- Di. 29.08. Back to the roots – intuitive Ernährung

September 2023

- Di. 12.09. Focus your mind – im Fokus bleiben
- Di. 26.09. Benefits of Movement – aktiviere deinen Alltag

Oktober 2023

- Di. 10.10. Good Night – ohne Sorgen bis zum Morgen
- Di. 24.10. Life Kinetik

November 2023

- Di. 07.11. Auf Knopfdruck Feierabend
- Di. 21.11. Immunbooster – stark durch Snacks

Dezember 2023

- Di. 05.12. Calm Down – Entspannen lernen und verstehen