



Rückenkurs

Montags: 01.12.2025, 08.12.2025, 15.12.2025 - 09:00Uhr- 10:00Uhr

Dienstags: 02.12.2025, 09.12.2025, 16.12.2025 - 19:30Uhr- 20:30Uhr

Samstags: 06.12.2025, 13.12.2025, 20.12.2025 - 11:30Uhr- 12:30Uhr



Mut und Resilienz

- Mo. 01.12.2025, 14:30–16:00 Uhr
- Mi. 03.12.2025, 14:00–15:30 Uhr
- Fr. 05.12.2025, 11:00–12:30 Uhr
- Sa. 06.12.2025, 08:00–09:30 Uhr
- Di. 09.12.2025, 17:00–18:30 Uhr
- Fr. 12.12.2025, 11:30–13:00 Uhr
- Sa. 13.12.2025, 08:00–09:30 Uhr
- Di. 16.12.2025, 15:00–16:30 Uhr
- Do. 18.12.2025, 08:00–9:30 Uhr
- Fr. 19.12.2025, 11:00–12:30 Uhr



Von Frauen für Frauen

Café Wohlzeit
digital

- Mo. 01.12.2025, 15:00-16:30 Uhr
- Mi. 03.12.2025, 15:00-16:30 Uhr
- Sa. 06.12.2025, 11:30-13:00 Uhr
- Mo. 08.12.2025, 15:00-16:30 Uhr
- Mi. 10.12.2025, 15:00-16:30 Uhr
- Sa. 13.12.2025, 11:30-13:00 Uhr
- Mo. 15.12.2025, 15:00-16:30 Uhr
- Mi. 17.12.2025, 15:00-16:30 Uhr
- Sa. 20.12.2025, 11:30-13:00 Uhr



**Gestärkt durch
den Dezember**

ONLINE

KURSE



www.gemeinsamgesund-hessen/onlineangebote.de



Erholbarer Schlaf

- Mo. 01.12.2025, 11:00–12:00
- Do. 04.12.2025, 11:00–12:00
- Mo. 08.12.2025, 11:00–12:00
- Do. 11.12.2025, 11:00–12:00
- Mo. 15.12.2025, 11:00–12:00
- Do. 18.12.2025, 11:00–12:00



Yoga

Von Frauen für Frauen

- Mo. 01.12.25, 21:00-22:30 Uhr
- Mi. 03.12.25, 17:00-18:30 Uhr
- Sa. 06.12.25, 9:30-11:00 Uhr
- So. 07.12.25, 20:00 -21:30 Uhr
- Mo. 08.12.25, 21:00-22:30 Uhr
- Mi. 10.12.25, 17:00-18:30 Uhr
- Fr. 12.12.25, 9:30-11:00 Uhr
- Mo. 15.12.25, 21:00-22:30 Uhr
- Mi. 17.12.25, 17:00 - 18:30 Uhr
- Sa. 20.12.25, 9:30 - 11:00 Uhr



Ernährungskurs

Di 09.12.2025 - 11:00-12:00 Uhr:
Saisonale Winterküche
Mi 10.12.2025 - 11:00-12:00 Uhr:
Vitamine auf den Teller &
Immunsystem stärken
Mi 17.12.2025 von 15:00-16:00
Uhr: Umsetzung im Alltag

Gestärkt durch den Dezember

Melde dich für deine Wunsch-Kurse an!

ANMELDUNG UNTER:

anmeldung@hage.de

HAGE

Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

teamw()rk

für Gesundheit und Arbeit



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

