

# Gesund'heit - Monate 2025

<b>Februar</b>	04. Feb	11. Feb	18. Feb	25. Feb	
<b>ATMUNG</b>	Die Lunge	Das Immunsystem	Bewegung und Sport	Pulmonautische Reaktion	
<b>März</b>	04. Mrz	11. Mrz	18. Mrz	25. Mrz	
<b>Immunsystem</b>	In Aktion	Die Haltung	Das Training	Kooperation der Organe	
<b>April</b>	01. Apr	08. Apr	15. Apr	22. Apr	29. Apr
<b>Bewegung bis Sport</b>	Der Start	Sich spüren	Die Veränderung	Schmerzen	Mentales
<b>Mai</b>	06. Mai	13. Mai	20. Mai	27. Mai	
<b>Kiefer - Kopf - Nacken</b>	Kiefer und Haltung	Kiefer	Kopf	Nacken	

Jede Veranstaltung ist in drei Phasen aufgebaut:

1. Phase - Basiswissen
  2. Phase - Übung in Kleingruppen
  3. Phase - Alltagstauglichkeit und Einsatzmöglichkeiten der Übungen
- Mitzubringen ist Freude und Motivation :)