

Finde dein Wohlbefinden

Kostenfreie, digitale Gesundheitsangebote
für Austausch, Entspannung und Bewegung.



Bewegung & Wohlbefinden

Yoga & Pilates

Dienstags,
11:00 – 12:00 Uhr



Resilienz und Selbststärkung

In deiner Stärke

Donnerstags,
16:00 – 17:30 Uhr



gemeinsam Achtsamkeit lernen

Achtsamkeit

Mittwochs,
12:30 – 13:30 Uhr



Gemeinsame Wege zu Integration und Teilhabe

Neurodivergenz

Dienstags,
15:00 – 17:00 Uhr



Regional & vital durchs Jahr

Ernährungskurs

Alle Termine online

ONLINE KURSE

Melde dich für deine Wunsch-Kurse an!

Anmeldung:

Schreibe uns eine Mail an
anmeldung@hage.de oder über den
Anmeldebutton auf der Homepage.



SCAN ME!



www.gemeinsamgesund-hessen.de/gesundheitsangebote

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