

# Monat I

Workshop 1:  
Bewegung

Kursreihe 1:  
Rücken Fit

# Monat II

Workshop 2:  
Stressbewältigung

Kursreihe 2:  
Aktive Mittagspause

# Monat III

Workshop 3:  
Ernährung

Kursreihe 2:  
Functional Fitness