



Donnerstag	03.01.2019	11:00Uhr (60 min)	Herzseminar Teil 2	
		14:15Uhr (45min)	Herzseminar Teil 3	
Freitag	04.01.2019	15:00Uhr (50 min)	"Ein-und Durchschlafstörungen" Eine Anleitung zur Selbsthilfe	
Dienstag	08.01.2019	11:00Uhr (60 min)	Herzseminar Teil 1	
		14:30Uhr (30 min)	Orthopädischer Vortrag "Wirbelsäule"	19:00Uhr Kath.Gottesdienst mit Kommunion
Donnerstag	10.01.2019	11:00Uhr (60 min)	Herzseminar Teil 2	
		14:15Uhr (45min)	Herzseminar Teil 4	
Freitag	11.01.2019	15:00Uhr (50 min)	Bevor Alltagsbelastungen uns krank machen: Wirksame Strategien gegen Stress	
Dienstag	15.01.2019	11:00Uhr (60 min)	Herzseminar Teil 1	
		14:30Uhr (30 min)	Orthopädischer Vortrag "Knie"	19:00Uhr Kath.Gottesdienst mit Kommunion
Donnerstag	17.01.2019	11:00Uhr (60 min)	Herzseminar Teil 2	
		14:15 Uhr (45min)	Herzseminar Teil 3	

Freitag	18.01.2019	15:00Uhr (50 min)	"Schritt für Schritt hält Essen fit" (Diätassistentin)	
Dienstag	22.01.2019	11:00Uhr (60 min) 14:30Uhr (30 min)	Herzseminar Teil 1 Orthopädischer Vortrag "Hüfte"	19:00Uhr Kath.Gottesdienst mit Kommunion
Donnerstag	24.01.2019	11:00Uhr (60 min) 14:15Uhr (45min)	Herzseminar Teil 2 Herzseminar Teil 4	
Freitag	25.01.2019	15:00Uhr (50 min)	"Ein-und Durchschlafstörungen" Eine Anleitung zur Selbsthilfe	
Dienstag	29.01.2019	11:00Uhr (60 min) 14:30Uhr (30 min)	Herzseminar Teil 1 Orthopädischer Vortrag "Wirbelsäule"	19:00Uhr Kath.Gottesdienst mit Kommunion
Donnerstag	31.01.2019	11:00Uhr (60 min) 14:15Uhr (45min)	Herzseminar Teil 2 Herzseminar Teil 3	

