

September

Hand aufs Herz: Prävention, die wirkt

Gut für dein Herz. Gut für dich.

Dein Herz ist immer für dich da – jeden Tag, jeden Moment. Und manchmal braucht es nur ein wenig Aufmerksamkeit, um gut für sich zu sorgen. Im Alltag gerät das leicht in den Hintergrund. Umso wichtiger ist es, immer wieder bewusst hinzuschauen.

Der September lädt dich ein, dein Herz in den Fokus zu rücken – mit kleinen, wohltuenden Gewohnheiten wie Bewegung, ausgewogener Ernährung und Momenten der Ruhe. Denn Herzgesundheit beginnt nicht später – sondern genau hier, im Alltag.

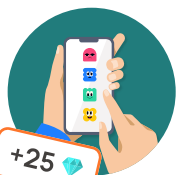
„Was du heute für dich tust, wirkt weit über den Moment hinaus.“

September Missions & Challenges



+25

Mindful Monday:
Jeden Montag!



+25

Tune-In Tuesday:
Jeden Dienstag!



+25

Quiz Time:
Jeden Mittwoch!



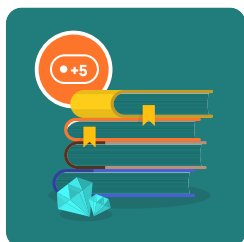
+25

Feel Good Friday:
Jeden Freitag!



+275

Master Quiz
Week
02.09. – 08.09.



01.09. – 07.09.

Wissen, das schützt
Wissens-Challenge



10.09. – 16.09.

Herzmomente
Achtsamkeits-Challenge



21.09. – 30.09.

Bewegung für ein starkes
Herz
Schritte Challenge