



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

Treffpunkt Gesundheit

Lust auf Bewegung, Austausch und einfache Gesundheitstipps?
Beim *Treffpunkt Gesundheit* erwarten Sie kostenlose
Angebote rund um soziales Wohlbefinden, Bewegung und Ernährung.
Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung!

25. Juni 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr

Vorstellung **Treffpunkt Gesundheit** und **gemeinsamer Austausch**

Bewegungsangebote | jeweils 10.00 – 11.00 Uhr

09. Juli: Gemeinsamer Spaziergang mit leichten Mobilisationsübungen

23. Juli: Sanfte Kräftigungsübungen im Park

30. Juli: Bewegungsspiele und leichte Dehnübungen für die ganze Familie

Erährungsangebote | jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

13. August: Sättigung und Wohlbefinden: Welche Lebensmittel tun gut?

27. August: Gesunde Snacks für heiße Tage

Veranstaltungsort

Stadteilladen Lerchenberg

Regerstraße 31

55127 Mainz Lerchenberg

Weitere Angebote finden Sie unter:

<https://www.agfrlp.de/mainz>



 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Mainz

jobcenter
Mainz

 Landeshauptstadt
Mainz

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

 **GKV**
Spitzenverband

 **AOK**
Die Gesundheitskasse.

 **BKK**

 **IKK**

 **SVLFG**

 **KNAPPSCHAFT**
für meine Gesundheit!

 **vdek**
Die Ersatzkassen



Mainz

Juni bis August
2025