



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!



Mainz

Juni bis August
2025

25. Juni 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr

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

Bewerbungsangebote | 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

Stadtteilladen Lerchenberg

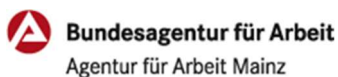
Regerstraße 31

55127 Mainz Lerchenberg



Weitere Angebote finden Sie unter:

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



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

