



Aktionskarte

Vorsorge trifft Vereinsliebe.

Bewegung

zum Beispiel:

- Mit dem Rad zum Verein
- Gemeinsames Aufwärmen



Ernährung

zum Beispiel:

- Trinktipps
- Obstplatte beim Kinderturnier
- Gesunde Snackpause



Mentale Gesundheit

zum Beispiel:

- Gemeinsame Auszeit
- Atem- und Entspannungsübungen
- Digital Detox



Vorsorge

zum Beispiel:

- Ideen zur gemeinsamen Gesundheitsvorsorge, wie Zahnvorsorge oder Hautschutz durch Sonnencreme



Eure Gesundheitsmomente im Verein

Bewegung



Ernährung



Mentale
Gesundheit



Vorsorge



**Ihr seid
dabei?**

Dann die ausgefüllte Aktionskarte + Fotos der Gesundheitsmomente an vereinsaktion2026@plus.aok.de senden.

AOK PLUS

Name des Vereins:

Anschrift des Vereins:

E-Mail-Adresse des Ansprechpartners:

**Die Gesundheitsinitiative der AOK PLUS
für Vereine in Sachsen und Thüringen.**