



# 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

Wir kommen mit dem Fahrrad zum Training



## Ernährung

Zu unserem Jugendopen gibt es einen extra Obststand



## Mentale Gesundheit



## Vorsorge



**Ihr seid  
dabei?**

Dann die ausgefüllte Aktionskarte + Fotos der Gesundheitsmomente an [vereinsaktion2026@plus.aok.de](mailto:vereinsaktion2026@plus.aok.de) senden.

# AOK PLUS

Name des Vereins:

SC Leipzig-Lindenau

Anschrift des Vereins:

Tintlingsweg 5

04249 Leipzig

E-Mail-Adresse des Ansprechpartners:

[1.vorsitzender@sc-leipzig-lindenau.de](mailto:1.vorsitzender@sc-leipzig-lindenau.de)

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