



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Dein
bewegter
Mai!
2025

Einladung

Bewegungs-Challenge: Mach's zur Gewohnheit!

An den Erfolg der *Bewegungs-Challenge* 2024 anknüpfend, motivieren wir Sie auch im Jahr 2025, wieder mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Dieses Jahr setzen wir den Fokus darauf, Bewegung nachhaltig zur Gewohnheit werden zu lassen!

Unser Ziel: Tägliche Bewegungseinheiten mit festen Routinen – wie beispielsweise Zähne putzen oder Kaffee kochen – zu verknüpfen.

Termine

- **30. April 2025 | 10.00 – 11.00 Uhr**
Digitale Auftaktveranstaltung: Zielsetzung und Festlegung einer Routine-Bewegungs-Kombination
- **01. bis 31. Mai 2025**
Bewegungs-Challenge: Mach's zur Gewohnheit!
- **02. Juni 2025 | 10.00 – 11.00 Uhr**
Digitale Abschlussveranstaltung: Bewegungsimpuls und Erfahrungsaustausch

Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden. Machen Sie mit und spüren Sie, wie kleine Bewegungsimpulse Ihre Energie und Ihr Wohlbefinden stärken!

Vom 1. bis zum 31. Mai 2025 heißt es also:
Mach's zur Gewohnheit: Dein bewegter Mai!

Weitere Informationen und Anmeldung bis zum 21. April 2025:

<https://lzg-rlp.de/de/bewegungs-challenge.html>



Die Teilnahme ist kostenfrei!

Für die erfolgreiche Teilnahme erhalten Sie am Ende der Challenge eine kleine Aufmerksamkeit.

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

