



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Abwechslungsreich,  
aktiv und gesund  
durch den Sommer!

Einladung

## Familienferienaktion 2025

Gemeinsam den Sommer entdecken

Das Programm *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* lädt von Erwerbslosigkeit betroffene Familien mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren herzlich zur diesjährigen Familienferienaktion ein!

### Was erwartet euch?

- **Bewegung:** Ideen und Tipps für aktive Sommertage
- **Entspannung:** Kleine Übungen für Ruhe und Ausgleich
- **Gesunde Ernährung:** Ideen und Infos zum Thema Ernährung
- **Hitze- und Sonnenschutz und Trinkverhalten:** Informationen und Tipps, wie wir unseren Körper an heißen Tagen optimal versorgen

### Wie funktioniert es?

Dreimal heißt es **Post für Dich** – voller Ideen und praktischer Tipps, um die Ferien gemeinsam, abwechslungsreich und gesund zu gestalten!

**Weitere Informationen und Online-Anmeldung bis zum 25. Mai 2025:**

<https://lzg-rlp.de/de/Angebote/familienferienaktion.html>



**Macht mit und entdeckt den Sommer!**

Die Teilnahme ist kostenfrei!

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

