



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.

