



➤ **fit & fun – Kinder**

Fitness-Check – Fitnessparcour
Straße der Sinne – Sinnesparcour
Fit Food statt Fast Food – Kinder+Eltern kochen



➤ **fit & food - Jugendliche**

F.I.T. - Intervalltraining
Superfood – Kochworkshop, Exotisch bis Heimatnah
S3 Check – Balance-Check

➤ **fit & energy - Erwachsene**

FaszienWorkout – Fitte Faszien
Sportlerpower – Kochworkshop, Energieriegel & Co.
Tanita - Analyse Fett- und Muskelmasse

Vorträge (je 60 min)

“Faszinierende Welt der Faszien”
“Sportlernahrung im Focus”

Interesse
AOK-Partnerverein
zu werden?
Wir bieten Ihnen
weitere exklusive
Angebote!

Action

Aktions-/Gesundheitstage für alle

- ▶ Smoothiefahrrad
- ▶ Superfood-Ausstellung
- ▶ Biozoom-Screening
- ▶ Getränke-Zucker-Ausstellung
- ▶ Genusswerkstatt
- ▶ Pedalo Kreisel
- ▶ Balance-Zirkel (4 Stationen)

Sie haben die Wahl – wir sind flexibel

- **Action:** Mehrere Angebote an einem Tag
- **Special:** 1-2 Angebote zu den Vereinstrainingszeiten

Interessiert?

Anruf oder E-Mail an:
simone.mittelstaedt@rps.aok.de
Telefon 06781 / 603-408



AOK
Die Gesundheitskasse.

