



# Gesundheitstag

am **Mittwoch, den 21.05.2025** von **10:00 bis 17:00 Uhr**  
**Muggenhofer Str. 107 im Erdgeschoss links**

## **Programm – anmelden und etwas für Ihre Gesundheit tun!**

- Stresspilot: Dauer pro Termin 20 Min.  
Trainieren Sie Ihre „Stressbremse“ durch gezielte Atmung
- Mobee-Fit: Dauer pro Termin 20 Min.  
Lassen Sie die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen messen
- Blitzentspannung: Dauer jeweils 30 Min.  
11:15 Uhr und 16:00 Uhr
- Impulsvortrag Think Positive  
10:30 bis 11:00 Uhr

## **AOK-Infostand mit Lucas Melchner**

Lassen Sie sich beraten, zu den AOK-Gesundheitsvorteilen, wie der Zuzahlung von 2x 50 Euro im Jahr zur professionellen Zahnreinigung, dem AOK-Bonusprogramm und AOK-Premium.

## **Teilnahme-Dankeschön**

Für Ihre Teilnahme an der Aktion möchten wir uns mit einem Geschenk bedanken. Holen Sie es sich jederzeit bei Lucas Melchner am Infostand ab.

**Anmeldung bis Montag, den 12.05.2025 beim BGM-Team:**  
[bgm@lhnbg.de](mailto:bgm@lhnbg.de)

**Gesundheit nehmen wir persönlich.**  
**AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.**