

Einladung zum

Gesundheitstag

Infostände zu verschiedenen Gesundheitsthemen,
Vorträge, tolle Mitmachaktionen, Obst-Snack

Die Teilnahme ist kostenfrei und freiwillig!

Wann?

Mittwoch, 6. Mai 2026
10.00 – 13.00 Uhr

Wo?

Caritasverband Mainz e.V.
Caritas aktiv St. Antonius (CaSA)
Pfarrhofstr. 3 | 55411 Bingen

Bingen

6. Mai 2026
10.00 – 13.00 Uhr

Folgende Angebote erwarten Sie:

- Resilienz-Parcours
- Körperanalyse-Messung
- Ernährungssprechstunde: Antworten auf Ihre Fragen zum Thema Ernährung
- Vortrag „Gesunde Ernährung: kostengünstig und gut!“
- Gemeinsam in Bewegung: Ein Bewegungsangebot zum Mitmachen
- Alles rund um Selbsthilfe: Der Selbsthilfe-Bus der SEKIS Trier macht halt
- Beugen Sie Rückenproblemen vor: Übungen für Sie!
- Vortrag „Entspannung neu entdecken – Ihr Werkzeugkoffer zur Stressbewältigung“
- Obst-Snack

Weitere Angebote vom Programm *teamw()rk* finden Sie unter:

<https://www.agfrlp.de/mainz-bingen>

