

#BewegDichMal mit der AOK PLUS

Mach mit, hake deine Erfolge ab
und gewinne tolle Preise!

Dein PLUS
fürs gesündere Ich.



#1 Schritt für Schritt	#2 Schweinehund überwinden	#3 Mobil werden
#4 Verletzungen vermeiden	#5 Routinen etablieren	#6 Auf- und Abwärmen
#7 Intensität steigern	#8 Zusammen schwitzen	#9 Neues ausprobieren
#10 Bewusst Pause machen	#11 Bewegungs-Mindset	#12 Iss dich fit



Zu allen
Challenges
und den
Gewinnspielen