



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Dein
bewegter
April!
2026

Einladung

Bewegungs-Challenge: Jede Minute zählt!

An den Erfolg der *Bewegungs-Challenge* 2025 anknüpfend, motivieren wir Sie auch im Jahr 2026, wieder mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.



Unter dem Motto „Jede Minute zählt: Dein bewegter April“ darf sich Bewegung in diesem Jahr ganz leicht und selbstverständlich anfühlen. Denn jede Bewegung wirkt, auch dann, wenn sie kurz ist und im Alltag stattfindet.

Termine

- **25. März 2026 | 10.00 – 11.00 Uhr**
Digitale Auftaktveranstaltung: Zielsetzung und Bewegungsimpulse für die Challenge
- **01. bis 30. April 2026**
Bewegungs-Challenge: Jede Minute zählt!
- **29. April 2026 | 10.00 – 11.30 Uhr**
Digitale Abschlussveranstaltung: Bewegungsimpuls und Erfahrungsaustausch
- **01. bis 31. Mai 2026**
Fortführung der Bewegungs-Challenge 2025: Mach's zur Gewohnheit!

Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden. Machen Sie mit und spüren Sie, wie kleine Bewegungsimpulse Ihre Energie und Ihr Wohlbefinden stärken!

Vom 1. bis zum 30. April 2026 heißt es also: Jede Minute zählt: Dein bewegter April!

Weitere Informationen und Anmeldung bis zum 11. März 2026:
<https://forms.office.com/e/KRW3A3JZBL>



Die Teilnahme ist kostenfrei!