

*“Gesund mit Leib und Seele “  
arbeiten im Bistum Mainz*

## Angebot der betrieblichen Gesundheitsförderung

### AOK –Screening „Mobee Fit“

Messung der Beweglichkeit der großen Gelenkgruppen



#### Screening: Allgemeine Beweglichkeit

- Mobilitätscheck der Gelenke
- Beurteilung der Beweglichkeit
- Messung Schulter-Nacken Muskulatur
- Hüftbeuger, Beinrückseite, LWS
- Gesundheitsberatung und Trainingsempfehlung



**Wann: Donnerstag, 15. Mai 2025** in der Zeit von 9 -16 Uhr (**Terminvergabe**)

**Wo:** Stabsstelle Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz, Weißliliegasse 2d, Mainz

**Verbindliche Anmeldung zu Ihrem 20 Minuten-Termin unter:**

[https://rz.bistum-mainz.de/bo\\_anmeldung/?v=aokbc](https://rz.bistum-mainz.de/bo_anmeldung/?v=aokbc)

**Kennwort: MobeeFit2025**

#### **Bitte bleiben Sie fair:**

Mit Ihrer Anmeldung an der für Sie kostenfreien Gesundheitsmaßnahme haben Sie sich zur **verbindlichen Teilnahme** entschieden. Eine kurzfristige Absage zieht unter Umständen Kosten für das Bistum nach sich, da die AOK die Referenten verbindlich bucht.