

“Gesund mit Leib und Seele “  
arbeiten im Bistum Mainz

## Angebot der betrieblichen Gesundheitsförderung

### AOK – Ernährung (Theorie + Praxis) „Mach mal Pause!“

Donnerstag, 13.11.2025 / 10 – 13.00 Uhr

AOK Lehrküche, Hintere Bleiche 59, 55116 Mainz

Informationen zur verbindlichen Anmeldung hier im Flyer:

**Anmeldeschluss: 30.10.2025**



AOK Mainz  
Donnerstag,  
13.11.2025  
10 bis 13 Uhr

## Mach mal Pause!

### Workshop

Sie erhalten Infos, Rezeptideen und Tipps, wie Sie Ihren Arbeitstag mit schmackhaften ausgewogenen Mahlzeiten und Pausensnacks gut planen und Ihre Leistungsfähigkeit steigern können. Probieren Sie schnelle und leckere Rezepte aus.

**AOK Stand** mit Gewinnspiel und Sofortgewinn

Anmeldung: [www.aok.de/rps/gesundheitspartner](http://www.aok.de/rps/gesundheitspartner),  
Kursnummer/Stichwort: 3 - 51152525 Mach mal Pause!

#### Wichtige Hinweise:

Bitte holen Sie vor Buchung dieses für Sie kostenfreien Angebotes das Einverständnis Ihres Vorgesetzten ein, da diese Angebote direkt über den LINK der AOK verbindlich gebucht werden:

#### Bitte bleiben Sie fair:

Mit Ihrer Anmeldung haben Sie sich zur verbindlichen Teilnahme entschieden. Durch eine kurzfristige Absage entstehen unter Umständen Kosten für das Bistum, da die AOK die Referenten verbindlich bucht.