



## Move & Thrive Strong Body, Strong Mind

Körper und Geist sind ein starkes Team. Mit Bewegung kannst du nicht nur fitter werden, sondern auch dein **mentales Wohlbefinden stärken**. Erfahre, wie du durch tägliche Bewegung mehr Energie, Fokus und Lebensfreude in deinen Alltag bringst. **Bist du bereit, dich rundum wohlfühlen?**



Jede Woche erwartet dich ein **Video mit einem Fokusthema**, das zeigt, wie Bewegung deine mentale Gesundheit stärken kann.



Nutze die **wöchentlichen Handouts**, um zu reflektieren und dir **neue Ziele** für deine mentale und körperliche Stärke zu setzen.

Körper &  
Psyche

Bewegung  
& Stress

Train Your  
Brain

Ergonomie  
& mentale  
Gesundheit

Besuche den [Gesundheitsblog](#), gib das Passwort **mobilkrankenkasse** ein und starte aktiv in den März.

