

AOK Bayern – Webinare Vereinskoooperationen

Fundiertes Wissen für mehr Gesundheit: Entdecke die Live-Webinare der AOK Bayern

Liebes Vereinsmitglied,

spannende Gesundheitsthemen rund um Bewegung, Ernährung oder Stress und Entspannung: Darum geht es in den **Live-Webinaren** der AOK Bayern! Wir unterstützen dich dabei, deine persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen – und liefern dir fundiertes Fachwissen, mit dem du deine Trainingseffekte steigern und deine Gesundheit aktiv verbessern kannst.

Im dritten Quartal 2024 warten diese Themen auf dich:

Dienstag, 16.07.24, 19 Uhr: Mind & Life Hacks zum Umgang mit Stress

In diesem Webinar lernst du, was Stress genau bedeutet, wie du erste Anzeichen von Stress erkennst und erhältst viele praktische Tipps und Tricks

Referent: Frank Thömmes

Dienstag, 20.08.24, 19 Uhr: Herzkreislauf - oder Krafttraining - Was ist mehr zu empfehlen?

Du möchtest dein Training neu aufstellen, deinem Alter entsprechend trainieren und dabei einen gesundheitlichen Mehrwert erzielen? Dann ist dieses Webinar genau das Richtige für dich.

Referentin: Dr. Ursula Manunzio

Dienstag, 24.09.24, 19 Uhr: Rückenbeschwerden - Wie Bewegung helfen kann

Du hast häufig Rückenschmerzen und suchst nach Möglichkeiten, um im Alltag die Schmerzen zu lindern? In diesem Webinar lernst du wie Bewegung dir dabei optimal helfen kann.

Referentin: Dr. Antonia Sturm

Sei dabei und tauch ein in vielfältige Themen rund um deine Gesundheit – für dich als Vereinsmitglied ist die Teilnahme kostenlos und unverbindlich!

Melde dich gleich an: www.aok.de/bayern/livewebinaresportvereine

Wir freuen uns auf dich!