

## Einladung zu Live-Webinaren

Liebes Vereinsmitglied,

effizienter trainieren, erholsamer schlafen, den eigenen Körper besser verstehen: Welche persönlichen Gesundheitsziele möchtest du als nächstes erreichen? Wir laden dich mit unseren Live-Webinaren dazu ein, tiefer in vielfältige spannende Gesundheitsthemen einzutauchen. Freu dich auf fundiertes Fachwissen, mit dem du deine sportlichen Ziele leichter erreichen und deine Gesundheit aktiv verbessern kannst!

**Folgende Themen bieten wir im Jahr 2023 als Live-Webinare an:**

- **Mittwoch 11.10.2023, 19 – 20 Uhr: Muskeln – Der Motor des Lebens**  
Entdecke den Einfluss des gezielten Muskeltrainings auf deine Gesundheit und allgemeine Fitness.
  
- **Mittwoch 08.11.2023, 19 – 20 Uhr: Functional- und Neurotraining**  
Erfahre, wie du funktionelle Übungen durch sensorische und motorische Aspekte noch effektiver gestalten kannst.
  
- **Mittwoch 13.12.2023, 19 - 20 Uhr: Schlaf gut!**  
Finde heraus, wie sich guter Schlaf auf deine Gesundheit auswirkt – und was du tun kannst, um diesen Prozess wirkungsvoll zu unterstützen.

**Übrigens: Ob du bereits jahrelange Trainingserfahrung mitbringst oder noch am Anfang stehst, spielt keine Rolle – die Webinare sind für alle geeignet!**

**Und das Beste: Alle Webinare sind im Rahmen unserer Sportvereinskooperation mit der AOK Bayern für dich zu 100% kostenlos und unverbindlich.**

**Melde dich gleich an: [www.aok.de/bayern/livewebinaresportvereine](http://www.aok.de/bayern/livewebinaresportvereine)**

**Viel Spaß bei den Live-Webinaren wünscht eure AOK Kaufbeuren-Ostallgäu!**