



Die AOK – Die Gesundheitskasse bietet ganz exklusiv für die Mitglieder des PST im Clubraum des PST in Trier zwei attraktive und kostenfreie Vorträge im Mai an!

### **Vortrag 1:**

#### **Ernährungstipps für Freizeitsportler**

Wie sieht eine ausgewogene Ernährung für Sportler aus?

Ein Vortrag mit vielen Informationen zum Thema der sinnvollen Kombination der einzelnen Nährstoffe und der Steigerung der sportlichen Leistung mit dem Faktor Spaß an meiner ausgeübten Sportart!

Dieser kostenfreie und exklusive Vortrag findet statt am:

Donnerstag, den 9. Mai um 19 Uhr im Clubraum des PST in Trier und dauert zirka 1,5 Stunden.

Referentin ist Dipl. Ökotrophologin Marion Heinz



### **Vortrag 2:**

#### **Faszinierende Welt der Faszien**

Ein Vortrag mit vielen Informationen zum Faszienystem und praktischen Tipps, das Faszienewebe zu aktivieren.

Dieser kostenfreie und exklusive Vortrag findet statt am:

Montag, den 27. Mai um 19 Uhr im Clubraum des PST in Trier und dauert zirka 1,5 Stunden.

Referentin ist Diplom-Sportwissenschaftlerin Christine Grengs

### **Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

Wenn ja, dann bitten wir für eine bessere Planung der beiden Vorträge um eine kurze Bestätigung per E-Mail an: [simone.mittelstaedt@rps.aok.de](mailto:simone.mittelstaedt@rps.aok.de)

Vielen Dank für Ihre E-Mail! Wir freuen uns auf Sie!

**Ihre AOK – Die Gesundheitskasse Rheinland-Pfalz/Saarland**