

## Lauf Tipps von Professor Halle

**Dienstag, 6. Mai: Sportmediziner beim kostenlosen  
Lauftreff der BKK Mobil Oil im Englischen Garten**

---

München, April 2014 – Wie häufig man Laufen muss, um seiner Gesundheit Gutes zu tun, welchen Trainingspuls man anstreben



sollte oder warum perfekt sitzende Laufschuhe aus medizinischer Sicht so wichtig sind. Antwort auf diese und viele weitere Fragen wird **Sportmediziner** Professor Martin Halle am **Dienstag, 6. Mai**, geben –

beim **kostenlosen Lauftreff** der BKK Mobil Oil für Jedermann.

Nach **15 Minuten Theorie** findet ein **einstündiges Lauftraining** statt. **Vier Leistungsgruppen** stehen zur Wahl, vom Freizeit- bis zum ambitionierten Läufer. **Treffpunkt** ist um **19 Uhr vor dem HVB Club, Am Eisbach 5**. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Duschen und Umkleiden sind vorhanden. [www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de](http://www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de)



Passionierter Läufer: Sportmediziner  
Professor Martin Halle

### **Buchtipp: „Schritt für Schritt endlich fit“**

Professor Martin Halle ist Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München ([www.sport.med.tum.de](http://www.sport.med.tum.de)). Wie man aus eigener Kraft deutlich gesünder und leistungsfähiger werden kann, zeigt der Kardiologe in seinem **neuen Buch** auf. „Schritt für Schritt

endlich fit – Das 10-Wochen-Programm“ (Mosaik Verlag, ISBN: 978-3-442-39262-9) bietet **viele Gesundheitsinfos, Trainingspläne, beeindruckende Laborwerte im Vorher-Nachher-Vergleich** plus Extratipps zu Diabetes, Cholesterin, Bluthochdruck und Übergewicht. Ein **Rundum-Programm, um den inneren Schweinehund erfolgreich zu bezwingen und die biologische Uhr zurückzudrehen.**

### **Lauftraining immer Dienstags und Donnerstags**

Der BKK Mobil Oil Laufftreff findet **jeden Dienstag und Donnerstag** statt. Jeweils ab 19 Uhr wird eine Stunde im Englischen Garten trainiert – **bei jedem Wetter**, außer an Feiertagen. Dank vier Laufgruppen kann jeder – vom Hobby- bis zum Marathonläufer – in seinem gewünschten Leistungsniveau trainieren. Geleitet werden die Gruppen von **erfahrenen Sportwissenschaftlern und Trainern.**

### **Lauf-ABC und mehr beim Athletiktraining lernen**

Bis August findet **jeden Dienstag** ergänzend zum Laufen ein **abwechslungsreiches Athletiktraining** für alle Leistungsklassen statt. Beginn ist direkt nach dem Laufen. **30 Minuten lang** lernen die Teilnehmer das Lauf-ABC, kräftigen die Muskulatur und optimieren Laufstil und Koordination.

### **Training mit Promis und Profis**

Olympiasieger, Weltmeister, Moderatoren und Schauspieler – **über 50 Spitzensportler und TV-Stars** haben in den vergangenen neun Jahren mittrainiert, die Teilnehmer motiviert, Trainingstipps und Autogramme gegeben. **Gold-Rodlerin Natalie Geisenberger** lief beim Auftakt der Sommersaison 2014 mit. Viele weitere Prominente werden beim Laufftreff der BKK Mobil Oil in den nächsten Monaten dabei sein: zum Beispiel am **27. Mai**



**Monica Ivancan, Moderatorin, Model, Fitnesscoach und Ernährungsberaterin.** Für den **17. Juni** hat **Rodel-Olympiasieger Felix Loch** zugesagt.

Bei **Service-Lauftreffs** bringen Laufexperten die Teilnehmer in den 15 Minuten vor dem Start in Sachen Lauftheorie auf den neuesten Stand. Nach **Professor Martin Halle** werden weitere Profis folgen, zum Beispiel vom **Lauf-Fachgeschäft Ertl/Renz** ([www.ertlrenz.de](http://www.ertlrenz.de)) und von der **Laufschule Running Company** ([www.runningcompany.de](http://www.runningcompany.de)).

### **Tipps und Rabattgutscheine**

Termine, Trainingstipps, Bildergalerien, eine Laufpartnerbörse und vieles mehr bietet das **Laufportal** unter [www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de](http://www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de). Zum Download stehen dort auch Rabattgutscheine bereit. Ertl/Renz bietet allen registrierten Usern 15 Prozent Rabatt auf den Kauf von Lauf-Equipment, die Running Company gibt zehn Prozent Ermäßigung auf Personal Training. Weitere Infos auch bei **Facebook**: [www.facebook.com/trainingszone](https://www.facebook.com/trainingszone).

### **Prävention: „aktiv mit gutem Beispiel voran gehen“**

2005 rief die HVB Betriebskrankenkasse das **Präventionsprojekt „Lauf Dich fit“** ins Leben, das die BKK Mobil Oil nach der Fusion der Krankenkassen aufgrund des großen Erfolgs nun fortführt. „Über Vorsorge sprechen ist wichtig – wir jedoch wollten aktiv mit gutem Beispiel voran gehen. Unser Lauftreff ist daher weiterhin kostenlos und für Jedermann zugänglich. Das Wichtigste aber: Unsere erfahrenen Sportwissenschaftler und Trainer kümmern sich um jeden einzelnen Teilnehmer und geben **individuelle Tipps**. Unsere Experten und prominenten Gäste informieren und motivieren und sorgen so für noch mehr **Lust am Laufen**. Wir bieten **die optimalen Voraussetzungen für ein effektives Herz-Kreislauf-Training und eine gute Gesundheit**“, erklärt David Göllner, Initiator des Lauftreffs.

**Presse-Ansprechpartner:** Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Heidi Willmann, Schlossstraße 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809, E-Mail: [h.willmann@gespraechststoff.com](mailto:h.willmann@gespraechststoff.com), Internet: [www.gespraechsstoff.com](http://www.gespraechsstoff.com).