

Mit Model Monica Ivancan fit und knackig in den Sommer

22. Mai: Promi-Lauftreff der BKK Mobil Oil im Englischen Garten. Kostenloses Training in vier Gruppen, unter Leitung erfahrener Coaches.

München, Mai 2014 – Als erfolgreiches Model und Moderatorin gehört es zu ihrem Job, gut auszusehen, gesund und in Form zu bleiben. Als Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin weiß sie, wie das am besten geht. Am **Donnerstag, 22. Mai**, wird die sympathische **Monica Ivancan** (36) beim **kostenlosen Lauftreff der BKK Mobil Oil** mittrainieren.



Monica Ivancan kommt zum Lauftreff der BKK Mobil Oil

© Steffi Henn

Alle Laufbegeisterten sind herzlich eingeladen. **Treffpunkt** für das einstündige Lauftraining ist um **19 Uhr vor dem HVB Club, Am Eisbach 5**. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Duschen und Umkleiden sind vorhanden. Weitere Informationen im Laufportal: www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de.

Sport als Glücksmacher

Mit dem inneren Schweinehund hat die in München lebende Monica Ivancan kein Problem: „**Meine Motivation ist jedes Jahr der Sommer. Ich liebe es, ein festes Körpergefühl zu haben. Außerdem fühle ich mich nach dem Sport immer ausgeglichen und glücklich.**“ Vor einem Jahr kam ihre Tochter zur Welt. Kein Grund für Monica Ivancan, mit Sport aufzuhören. Sie bewegt sich gerne und viel – draußen bei Kinderwagengymnastik und Laufen, im Fitnessstudio bei Pilates, zu Hause mit Hanteln und TRX. Für eine gute Gesundheit und

Wohlbefinden empfiehlt sie eine so **ausgeglichene Ernährung** wie nur möglich, mit viel Obst und Gemüse und basischer Kost. Auf den Tisch kommt bei ihr derzeit viel Spargel, in allen Variationen.

Lauf- und Athletiktraining

Der BKK Mobil Oil Lauftreff findet **jeden Dienstag und Donnerstag** statt (bis 30. September). Jeweils **ab 19 Uhr** wird eine Stunde im Englischen Garten trainiert – bei jedem Wetter, außer an Feiertagen. Um niemanden zu über- oder unterfordern, stehen **vier Laufgruppen** zur Wahl – für Freizeit- bis ambitionierte Läufer. Gecoacht werden die Läufer von **erfahrenen Sportwissenschaftlern und Trainern**. Immer **Dienstags** (bis August) findet 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 Weltklasse-Sportlern und TV-Stars

Olympiasieger, Weltmeister, Moderatoren und Schauspieler – **über 50 Spitzensportler und TV-Stars** haben in den vergangenen neun Jahren bereits mittrainiert, Teilnehmer

motiviert und Trainingstipps gegeben. Der nächste Lauftreff mit prominenter Unterstützung findet am **17. Juni** mit **Rodel-Olympiasieger Felix Loch** statt.

Lauftheorie: persönlich und im Netz

Bei **Service-Lauftreffs** bringen Laufprofis die Teilnehmer in den **15 Minuten** vor dem Start in Sachen **Lauftheorie** auf den neuesten Stand. Die nächsten Termine werden im **Laufportal** unter www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de bekannt gegeben. Dort gibt es auch **Trainingstipps, Bildergalerien, eine Laufpartnerbörse** und vieles mehr. Zum Download stehen registrierten Usern Rabattgutscheine bereit, etwa vom **Lauffachgeschäft Ertl/Renz** (15 Prozent Rabatt) und von der **Laufschule Running Company** (zehn Prozent Ermäßigung auf Personal Training). Weitere Informationen auch bei **Facebook**: www.facebook.com/trainingszone.

Prävention: „aktiv mit gutem Beispiel voran gehen“

Vor neun Jahren rief die HVB Betriebskrankenkasse das **Präventionsprojekt „Lauf Dich fit“** ins Leben, das die BKK Mobil Oil nach der Fusion der Krankenkassen im Januar 2014 fortführt. „Über Vorsorge sprechen ist wichtig – wir jedoch wollten aktiv mit gutem Beispiel voran gehen. Unser Lauftreff ist 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, Internet: www.gespraechsstoff.com.