

Presseankündigung

Seite 1 von 3

München, 09.05.2019

Lauftreff München: Besserer Laufstil, weniger Verletzungen

Dienstag, 14.05.2019: Laufanalysen, Schuhtests, Mobilitäts- und Lauftraining beim kostenfreien BKK Mobil Oil-Experten-Lauftreff mit Ertl/Renz



„Bei einem Zehn-Kilometer-Lauf setzen die Füße etwa 6.500 Mal mit dem bis zu dreifachen Körpergewicht auf. Eine schlechte Schuhwahl kann fatale Folgen für Gelenke und Sehnen haben“, weiß der frühere Bundesliga-Triathlet Sven Renz. „Um gesund, schmerzfrei und effektiv zu trainieren, muss der Laufschuh perfekt passen.“ Bildnachweise: links: Silvia Béres, rechts Ertl/Renz.

Freizeidläufer aus München, aufgepasst: Wie kann ich meine **Leistung steigern** und mein **Verletzungsrisiko senken**? Wie finde ich den richtigen Laufschuh? Wann sind orthopädische Einlagen sinnvoll? Um diese und weitere Fragen geht es beim kostenfreien **BKK Mobil Oil-Lauftreff „Laufschuhe und Mobilitätstraining“ am 14.05.2019**. Die Experten des Lauffachgeschäfts Ertl/Renz ermöglichen Laufanalysen, Teilnehmer haben Gelegenheit, neueste Laufschuhe des Herstellers On zu testen und vor dem Lauf- an einem Mobilitätstraining teilzunehmen. „Bei Läufern sind verkürzte Hüftbeuger oder verkürzte Muskeln verbreitet“, weiß der frühere Bundesliga-Triathlet Sven Renz. Ein gutes Mobilitäts- und Flexibilitätstraining kann großen Einfluss auf das Training selbst haben: Es verschafft

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

mehr Stabilität, einen besseren Laufstil und mehr Leistung, zudem beugt es Verletzungen und Überlastungsschäden vor. Es kräftigt die Muskulatur, mobilisiert die Gelenke und verbessert die Kompensation des Bindegewebes und der Faszien.

Beginn ist um **18:00 Uhr**. Treffpunkt: **vor dem HVB Club, Am Eisbach 5**. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Lauftreff ist für jedermann offen.

- Kostenfreier BKK Mobil Oil-Experten-Lauftreff „Laufschuhe und Mobilitätstraining“
- am Dienstag, 14.05.2019
- Treffpunkt: vor dem HVB Club, Am Eisbach 5, München
- ab 18:00 Uhr: Laufanalysen, Laufschuh-Tests
- ab ca. 19:00 Uhr: Talk mit Sven Renz zu Laufschuhen, anschließend Mobilitätstraining
- ab ca. 19:25 Uhr: Lauftraining in vier Leistungsgruppen

Ganzjähriges, professionell betreutes Training

Der beliebte Lauftreff findet bereits im 12. Jahr statt. Freizeit- und ambitionierte Läufer können dabei ganzjährig unter professioneller Leitung trainieren – immer **dienstags**, nur nicht an Feiertagen. Vier Gruppen stehen zur Wahl, damit niemand über- oder unterfordert wird. Treffpunkt ist – mit wenigen Ausnahmen – jeweils um **19 Uhr**, vor dem HVB Club. Bis Ende August findet nach dem einstündigen Lauf- noch ein Athletiktraining statt.

Lauftreffs mit Profiboxer Alem Begic und Rennrodler-Ass Natalie Geisenberger

Regelmäßig trainieren beim BKK Mobil Oil-Lauftreff Prominente mit – am 28.05.2019 wird Profiboxer Alem Begic dabei sein. Er ist der amtierende IBF-Europameister im Halbschwergewicht. Für 25.06.2019 hat sich Natalie Geisenberger, die erfolgreichste Rennrodlerin aller Zeiten, angekündigt.

Experten geben Tipps

Bei Service-Lauftreffs geben Experten wertvolle Tipps. Langjährige Partner sind das **Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München** (www.sport.mri.tum.de), **Ertl/Renz** (www.ertlrenz.de) und die **Running Company** (www.runningcompany.de).

Weitere Informationen unter www.bkk-mobil-oil.de/laufftreff und in der TrainingsZone auf Facebook unter www.facebook.com/bkkmobiloil.

Pressekontakt:

BKK Mobil Oil Pressestelle
Dirk Becker
Telefon: 040 3002-11423
E-Mail: pressestelle@bkk-mobil-oil.de

Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung
Heidi Willmann
Telefon: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809
E-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com

Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil auf einen Blick:

Mit über 1 Million Versicherten gehört die Betriebskrankenkasse Mobil Oil heute zu den Top 20 im System der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Die Kunden der BKK Mobil Oil profitieren von einer TÜV-geprüften „Direkt-Service-Garantie“ und einem umfangreichen Leistungsangebot. Die BKK Mobil Oil wurde dafür mehrfach ausgezeichnet – unter anderem als „Top-Krankenkasse für Familien“ und „Top-Krankenkasse für Sportler“. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, München und Neu-Isenburg.
Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter www.bkk-mobil-oil.de.