

Pressemitteilung

Seite 1 von 3

München, 14.03.2016

Lauftraining mit Tina Kaiser

Dienstag, 05.04.2016: Moderatorin eröffnet 12. Sommersaison des kostenfreien BKK Mobil Oil Lauftreffs im Englischen Garten



Ob auf der Bühne, am Strand, beim Kuscheln mit Tochter Liv oder als Model vor der Kamera – Tina Kaiser ist immer in Action. Bildnachweise (v. l. n. r.): YoungWings, Nicole Langholz, Richard Guaty, Susan Bowlus.

Zwei Mal pro Woche unter professioneller Anleitung und kostenfrei trainieren – das können Laufbegeisterte wieder ab **Dienstag, 05.04.2016**. Dann beginnt die 12. Sommersaison des **BKK Mobil Oil Lauftreffs** (www.bkk-mobil-oil.de/laufen) im Englischen Garten. Das einstündige Lauftraining für Freizeit- bis ambitionierte Läufer findet dienstags und donnerstags statt, bis Ende Oktober. **Moderatorin und Model Tina Kaiser** ist prominenter Gast beim Auftakt. Sie wird mitlaufen und erzählen, wie sie sich trotz Job und Baby fit hält. **Treffpunkt: 19:00 Uhr vor dem HVB Sportclub** (www.hvbclub.de), **Am Eisbach 5**.

Tina Kaiser: Laufschuhe kommen selbst in jedem Urlaub zum Einsatz

„Ich gehe super gerne laufen – am liebsten mit meinem Hund Paula im Nordteil des Englischen Gartens. Auch im Urlaub habe ich meine Laufschuhe immer dabei, egal, ob in Japan, Myanmar, Kambodscha oder Australien. Ich erkundige mich immer, wo die besten Joggingrouten sind und los geht's.“ Die schöne Münchnerin versucht, mindestens drei Mal pro Woche Sport zu treiben. Neben Laufen haben es ihr Pilates, Spinning und Yoga

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

angetan. Zudem fährt sie die meisten Strecken mit dem Rad und Baby Liv „mit ihren fast neun Kilo ist als „Sportgewicht“ auch nicht zu unterschätzen“.

Training in vier Laufgruppen, plus Athletiktraining

Der BKK Mobil Oil Lauftreff findet **ganzjährig** statt – von April bis Ende Oktober jeden Dienstag und Donnerstag; während der kalten Monate wird immer dienstags gelaufen. Jeweils ab 19:00 Uhr wird eine Stunde im Englischen Garten trainiert – **bei jedem Wetter, außer an Feiertagen**. Damit niemand über- oder unterfordert wird, stehen vier Gruppen zur Wahl. Geleitet werden sie von Sportwissenschaftlern und erfahrenen Coaches.

Von Mai bis August findet jeden Dienstag nach dem Laufen ein **Athletiktraining** statt. 30 Minuten lang lernen die Teilnehmer das Lauf-ABC, kräftigen die Muskulatur und optimieren Laufstil und Koordination. „Laufen stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Unser Lauftreff bietet die optimalen Voraussetzungen für ein effektives, gesundes Training. Wir sprechen damit nicht nur über Vorsorge, sondern gehen aktiv mit gutem Beispiel voran“, erklärt Lauftreff-Initiator David Göllner, Referent im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung der BKK Mobil Oil.

Bei regelmäßigen **Service-Lauftreffs** informieren Experten in den 15 Minuten vor dem Start zum Thema Lauftheorie. Partner sind unter anderem das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München (www.sport.med.tum.de), das Lauf-Fachgeschäft Ertl/Renz (www.ertlrenz.de) und die Laufschule Running Company (www.runningcompany.de).

Lauftreffs mit Weltklasse-Athleten, Moderatoren und Models

Zur Motivation der Teilnehmer haben in den vergangenen elf Jahren mehr als 60 Prominente mittrainiert, Trainingstipps und Autogramme gegeben – etwa die Gold-Rodler Felix Loch und Natalie Geisenberger, die Skistars Fritz Dopfer, Martina Ertl-Renz und Markus Wasmeier, die Paralympics-Sieger Verena Bentele und Gerd Schönfelder, die Triathlon-Asse Faris Al-Sultan und Dr. Katrin Esefeld oder die Moderatoren Pierre Geisensetter und Monica Ivancan. Weitere Informationen zum Lauftreff unter www.bkk-mobil-oil.de/lauftreff sowie in der TrainingsZone auf Facebook unter www.facebook.com/trainingszone.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

Pressekontakt:

BKK Mobil Oil Pressestelle
Telefon: 040 / 3002 - 11401
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, Heusenstamm und München.
Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter www.bkk-mobil-oil.de.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.