

Pressemitteilung

Seite 1 von 3

München, 19.04.2016

Experten-Lauftreff „Faszientraining“

Dienstag, 26.04.2016: kostenfreier BKK Mobil Oil Lauftreff mit Laufcoach und Autorin Nora Reim



Beim BKK Mobil Oil Lauftreff im Englischen Garten wird Laufcoach Nora Reim über die Vorteile des Faszientrainings informieren. Bildnachweise (v. l.): Bernd Ratzke HVB Club, Nora Reim.

Laufbegeisterte aufgepasst: Über die Vorteile des Faszientrainings wird Laufcoach und Autorin **Nora Reim** am **Dienstag, 26.04.2016** informieren und gemeinsam mit dem Faszientrainer Alexander Schmied ausgewählte Übungen zeigen – beim kostenfreien **BKK Mobil Oil Lauftreff** (www.bkk-mobil-oil.de/laufen) im Englischen Garten. **Treffpunkt: 19:00 Uhr vor dem HVB Sportclub** (www.hvbclub.de), **Am Eisbach 5, München**. Nach 15 Minuten Lauftheorie findet das einstündige Lauftraining statt. Freizeit- bis ambitionierte Läufer trainieren in vier Gruppen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Buch „Faszien. Kompakt-Ratgeber“

Vor wenigen Wochen ist Reims zweites Buch erschienen: „Faszien. Kompakt-Ratgeber“, mit einem Vorwort des Faszienforschers Dr. biol. hum. Robert Schleip (Mankau Verlag). Faszien sind unser vielschichtiges Bindegewebe. Wie ein Spinnennetz durchziehen sie unseren gesamten Körper. Sie umhüllen jeden Muskel, einzelne Muskelfasern sowie den

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.

menschlichen Körper als Ganzes. Sie ordnen die inneren Organe und sorgen für körperliche Struktur. **Für einen athletischen und effizienten Laufstil sind gut trainierte Faszien essentiell** – nicht zuletzt, wenn es um die **Schmerz- und Verletzungsprophylaxe** geht. Reim erklärt, wie Körperspannung und ganzheitliches Wohlbefinden erhalten werden können und stellt drei einfache Trainingsprogramme und praktische Übungen für den Alltag vor. Bereits zehn Minuten Training zweimal pro Woche stellt sicher, dass das Bindegewebe im Alter nicht verklebt und Schmerzen verursacht. Gift für die Faszien sind neben Stress Bewegungsmangel sowie immer gleiche Bewegungsabläufe.

Ganzjähriges, professionelles Lauftraining

Der BKK Mobil Oil Lauftreff findet **ganzjährig** statt – von April bis Ende Oktober jeden Dienstag und Donnerstag; während der Wintermonate 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.

Lauftreffs mit Profis und Promis

Bei **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). Zur Motivation der Teilnehmer trainieren bei sogenannten **Promi-Lauftreffs** regelmäßig Spitzensportler, TV-Stars und Models mit. Weitere Informationen zum Lauftreff unter www.bkk-mobil-oil.de/lauftreff sowie 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.