

Pressemitteilung

Seite 1 von 4

München, 03.04.2018

Lauftraining mit Profis und Promis

Dienstag, 24.04.2018: Wings for Life World Run-Sieger Ingalena Schömburg-Heuck und Florian Neuschwander beim Auftakt der 14. Sommersaison des kostenfreien BKK Mobil Oil Lauftreffs im Englischen Garten +++ Tolle Überraschung für die ersten 100 Teilnehmer



Laufbegeisterung pur: links Ingalena Schömburg-Heuck mit ihrem zweijährigen Sohn (Foto: privat), rechts Ultraläufer Florian Neuschwander beim Wings for Life World Run 2016 (Foto: Flo Hagen for Wings for Life World Run).

Freizeitläufer, aufgepasst: Die ehemalige Langstreckenläuferin Ingalena Schömburg-Heuck und Ultraläufer Florian Neuschwander geben den Startschuss für die 14. Sommersaison des **kostenfreien BKK Mobil Oil Lauftreffs**. Wer die beiden erleben, ihre persönlichen Trainingstipps erfahren und mit ihnen durch den **Englischen Garten** laufen möchte, ist herzlich eingeladen. Die ersten 100 Teilnehmer erhalten eine **tolle Überraschung**. **Treffpunkt: Dienstag, 24.04.2018, 19:00 Uhr, vor dem HVB Club, Am Eisbach 5, München**. Beim einstündigen Lauftreff können Freizeit- und ambitionierte Läufer ganzjährig unter professioneller Leitung trainieren – **jeden Dienstag**, nur nicht an Feiertagen. **Vier Gruppen** stehen zur Wahl, damit niemand über- oder unterfordert wird. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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.

Einstimmung auf den Wings for Life World Run (06.05.2018)

Die beiden Gäste des BKK Mobil Oil Lauftreffs haben einen besonderen Bezug zu dem einzigartigen Lauf, bei dem man von einer beweglichen Ziellinie – dem allmählich schneller werdenden „Catcher Car“ – verfolgt wird: Mit **49,5 Kilometern** gewann **Ingalena Schömburg-Heuck** 2015 den Wings for Life World Run in München. Mit **63,7 Kilometern** hatte **Florian Neuschwander** 2016, ebenfalls in der Landeshauptstadt, die Nase vorn. Voriges Jahr schaffte er in Mailand sogar **83,49 Kilometer** – weltweit das sechstbeste Ergebnis. Am 06.05. wird er erneut in München starten. „Ich will Spaß haben und möglichst viele Kilometer für mein Run with the Flow-Team und die Rückenmarksforschung erlaufen. Meinen Rekord aus 2017 werde ich in München jedoch nicht knacken können, dazu ist die Strecke gerade hinten raus einfach zu profiliert.“ Florian Neuschwander zählt zu den besten Ultraläufern der Welt. Mit dem Lauftraining begonnen hat der 36-Jährige mit 17 Jahren „Eher durch Zufall war ich Zuschauer bei einem 6,4km-Lauf-Crosslauf. Weil dort nur wenige Teilnehmer waren, fragte mich ein Bekannter, ob ich nicht spontan mitlaufen will. Ich startete in Skateschuhen und Jeans. Wenig später gewann ich meinen ersten Wettkampf.“ Münchnern, die zum ersten Mal beim Wings for Life World Run starten, rät er, „auf der Veranstalter-Website den Goal Calculator anschmeißen und dort anhand seiner Trainingswerte und Trainingspace berechnen, wie weit man kommen könnte bis das Auto einen einholt. Dann noch fünf bis zehn Kilometer draufrechnen, weil man unter Adrenalin und auch, weil es für die gute Sache ist, sicher noch ein paar mehr Kilometer draufpacken kann. Das geht alles!“ Weitere Informationen und Anmeldung unter www.wingsforlifeworldrun.com.



Foto: Thule

„Ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit“

2010 wurde Ingalena Schömburg-Heuck Deutsche Meisterin über die Halbmarathon-Distanz. Nach der Geburt ihres Sohnes vor zwei Jahren hat sich für die Sportwissenschaftlerin viel verändert. „Der Kleine hat absolute Priorität. Trotzdem finde ich es wichtig, dass ich **auch noch Zeit für mich und meine Lafliebe** habe. Das Laufen gibt mir ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit. Ich habe früh angefangen, meinen Sohn mit einzubeziehen. Das klappt super und inzwischen möchte er schon mit mir laufen, wenn ich in Tights im

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.

Wohnzimmer stehe und los möchte“. Meist trainiert sie sechs bis acht Stunden pro Woche – „nichts im Vergleich zu früher und trotzdem genug, sodass ich mich wohl und ausgeglichen fühle.“ Bei schlechtem Wetter geht sie trotzdem raus oder sucht sich Indoor-Alternativen wie Core-Training, Seilspringen, Spinning oder Übungen mit der Koordinationsleiter.

Drei Tipps der Expertin für Einsteiger

„Laufen ist perfekt für das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur. Trotzdem ist es besonders beim Laufen wichtig, auf ein paar Dinge zu achten, denn man kann auch schnell zu viel wollen“, weiß Ingalena Schömburg-Heuck. Für alle, die im Frühling neu mit einem Lauftraining anfangen möchten, hat sie drei Tipps:

1) Langsam starten. Ein Anfänger sollte unbedingt zunächst nur maximal zwei bis drei Mal pro Woche Laufen gehen und das zunächst wirklich im Grundlagenbereich. Nach ein paar Wochen können kleine Tempowechsel eingebaut werden.

2) Stabilitraining. Besonders der Einsteiger muss zum Lauftraining ergänzendes Stabilitraining machen. Ohne geht es nicht! Basisübungen wie Situps, Planks, Einbeinstand, Ausfallschritt usw. sollten zwei bis drei Mal pro Woche auf dem Programm stehen.

3) Equipment. Unbedingt sollte ein guter Laufschuh nach eingehender Beratung gekauft werden, ergänzend gute Funktionskleidung.

„Laufen steigert die Lebensqualität“



„Laufen steigert die Lebensqualität, fördert die Gesundheit, baut Stress ab und setzt neue Kräfte frei. Mit unseren vier Gruppen für jedes Leistungsniveau ermöglichen wir ein effektives, professionelles Training“, erklärt Lauffreize-Initiator David Göllner, Referent im

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.

Bereich Prävention und Gesundheitsförderung der BKK Mobil Oil. 2005 hat er den beliebten Lauftreff ins Leben gerufen. Dass die Teilnehmer auch lernen, wie sie ihren Laufstil verbessern und so Verletzungen vorbeugen, ist ihm ein besonderes Anliegen. Genau darum geht es beim **30-minütigen Athletiktraining (von Mai bis August immer dienstags nach dem Lauf)** und bei einigen **Service-Lauftreffs**. Experten geben dabei in den 15 Minuten vor dem Start Tipps zu Gesundheit, Ausrüstung und Lauftechnik.

Vom Triathlon-Weltmeister bis zum Rodel-Olympiasieger

Zur Motivation der Teilnehmer trainieren regelmäßig prominente Sportler und Moderatoren mit. Knapp **80 Prominente** sind bereits mitgelaufen – etwa die Gold-Rodler Felix Loch und Natalie Geisenberger, die Skistars Fritz Dopfer und Markus Wasmeier, die Paralympics-Sieger Verena Benteler und Gerd Schönfelder, die Triathlon-Asse Faris Al-Sultan und Dr. Katrin Esefeld, die Moderatoren Monica Ivancan, Annemarie Carpendale u. v. m.

Weitere Informationen unter www.bkk-mobil-oil.de/lauftreff, in der TrainingsZone auf Facebook unter www.facebook.com/bkkmobiloil, unter www.wingsforlifeworldrun.com und unter www.wingsforlifeworldrun.com/de/de/goal-calculator.

Pressekontakt:

BKK Mobil Oil Pressestelle
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@gesprachsstoff.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.

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.