

# Pressemitteilung

Seite 1 von 2

München, 08.05.2015

## Schön und schnell laufen mit Ingalena Heuck

### Dienstag, 12.05.2015: Laufexpertin Ingalena Heuck beim kostenlosen Lauftreff der BKK Mobil Oil

Eine Stunde Lauf- und 30 Minuten Athletiktraining mit Ingalena Heuck, Deutsche Meisterin im Halbmarathon: Darauf dürfen sich alle Laufbegeisterten am Dienstag, 12.05.2015, freuen. Dann kommt die sympathische Wahlmünchnerin zum kostenlosen Lauftreff der BKK Mobil Oil in den Englischen Garten. Treffpunkt ist um 19:00 Uhr, vor dem HVB Sportclub, Am Eisbach 5. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Duschen und Umkleiden sind vorhanden.

[www.bkk-mobil-oil.de/laufen](http://www.bkk-mobil-oil.de/laufen)



Laufexpertin Ingalena Heuck

Foto: ODLO

### 49,6 km zurückgelegt

Die Runners World hat Ingalena Heuck einst als „schönste Langstreckenläuferin Deutschlands“ bezeichnet. Dass die Deutsche Halbmarathonmeisterin von 2010 auf langen Strecken noch immer vorne dabei ist, davon konnte sich am 3. Mai beim Charity-Rennen „Wings for Life World Run“ jeder überzeugen: Mit einer zurückgelegten Strecke von 49,6 km erreichte sie im globalen Ranking Platz neun bei den Frauen. Wie man mit der richtigen Technik schöner, schneller und effektiver laufen kann, wird Ingalena Heuck beim BKK Mobil Oil Lauftreff zeigen. Außerdem wird über ihre Lauf- und Triathlonsaison sprechen sowie individuelle Tipps geben. Als ganzheitlich-medizinische Ernährungsberaterin wird sie auch über die optimale Läufer-Ernährung sprechen.

### Zwei Mal pro Woche Training in vier Laufgruppen

Bis Ende September findet der kostenlose Lauftreff der BKK Mobil Oil jeden Dienstag und Donnerstag statt. Jeweils ab 19:00 Uhr wird eine Stunde im Englischen Garten trainiert. Unter Leitung erfahrener Sportwissenschaftler und Trainer laufen Freizeit- bis ambitionierte

**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.

Läufer. Vier Gruppen stehen zur Wahl. Jeden Dienstag wird nach dem Laufen ein abwechslungsreiches Athletiktraining für alle Leistungsgruppen angeboten.

### **Lauftreffs mit Profis und Promis**

Ein- bis zwei Mal im Monat sind Laufexperten und Prominente bei dem beliebten Lauftreff zu Gast. Sie geben wertvolle Tipps, beantworten Fragen und trainieren mit. Weitere Informationen im Laufportal unter [www.bkk-mobil-oil.de/laufen](http://www.bkk-mobil-oil.de/laufen) sowie bei Facebook unter [www.facebook.com/trainingszone](http://www.facebook.com/trainingszone).

### **Nächste Termin-Highlights**

- 19. Mai: Lauftreff mit Nora Reim, Lauftrainerin, Buchautorin („Gesund laufen“) und Sportjournalistin
- 23. Juni: Lauftreff mit Professor Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München

### **Pressekontakt:**

BKK Mobil Oil  
Antje Eckert  
Telefon: 040 3002-11402  
E-Mail: [Antje.Eckert@bkk-mobil-oil.de](mailto:Antje.Eckert@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](mailto:h.willmann@gespraechsstoff.com)

### **Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil auf einen Blick:**

Mit über 1 Million Versicherten gehört die BKK Mobil Oil zu den finanz- und leistungsstärksten Trägern 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 (Hessen) sowie seit Januar 2014 am neuen Standort München. Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter [www.bkk-mobil-oil.de](http://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.