

Pressemitteilung

Seite 1 von 4

München, 14.05.2018

Lauftraining mit Olympiateilnehmerin

Dienstag, 15.05.2018: Christina Hering, sechsfache Deutsche Meisterin über 800 Meter, beim kostenfreien BKK Mobil Oil Lauftreff



Die Leichtathletik-EM im August in Berlin ist das große Ziel von Christina Hering für 2018. Bei der Deutschen Meisterschaft im Juli möchte sie sich ihr EM-Ticket sichern. Bildnachweise: links LG Stadtwerke München, rechts Silvia Béres.

Einmalige Gelegenheit für Laufbegeisterte und Leichtathletikfans: 800 Meter-Läuferin **Christina Hering (23)** trainiert beim **kostenfreien BKK Mobil Oil Lauftreff** mit. Wer eine Stunde mit der sechsfachen Deutschen Meisterin, vierfachen Deutschen Hallenmeisterin und Olympiateilnehmerin 2016 durch den Englischen Garten laufen möchte, ist herzlich eingeladen. Die Sportwissenschaftlerin wird außerdem ihre besten Trainings- und Motivationstipps verraten. **Treffpunkt: Dienstag, 15.05.2018, 19:00 Uhr, vor dem HVB Club, Am Eisbach 5, München.** Beim Lauftreff können Freizeit- und ambitionierte Läufer ganzjährig unter professioneller Leitung trainieren – **jeden Dienstag**, nur nicht an

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.

Feiertagen. **Vier Gruppen** stehen zur Wahl, damit niemand über- oder unterfordert wird. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ihr Ziel für 2018: die Leichtathletik-EM im August in Berlin

Das Motto der schnellen Münchnerin: „Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen“. Dieses Zitat stammt von ihrem sportlichen Vorbild, Basketballprofi Dirk Nowitzki. „Ich muss vor allem mit mir selbst zufrieden sein“, erklärt Christina Hering, die bei Instagram und Facebook unter ihrem Spitznamen @runningfisch zu finden ist. Sie arbeitet derzeit konzentriert auf die Deutschen Meisterschaften im Juli in Nürnberg hin. Dort möchte sich die 1,85 Meter große Läuferin nicht nur ihren fünften Titel, sondern gleichzeitig ihr EM-Ticket sichern – eventuell sogar mit einer neuen Bestzeit. Aktuell beträgt diese 1:59,54 min. Neben ihren Training macht die Sportwissenschaftlerin (TU München) derzeit ihren Master in Management.



Vorankündigung: die nächsten Promi- und Experten-Lauftreffs

Zur Motivation der Lauftreff-Teilnehmer hat die BKK Mobil Oil zu ausgewählten Terminen weitere prominente Sportler und Experten eingeladen:

- **Dienstag, 05.06.2018: Lauftreff „Sportmedizin“ mit Otto Zelger**

Seit 28 Jahren untersucht der **Arzt am Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München** Freizeit-, aber auch Leistungssportler, bis hin zum Olympiasieger.

Zusätzlich ist er Verbandsarzt des Bayerischen Leichtathletik-Verbands. Beim Lauftreff wird Otto Zelger unter anderem erklären, welche Untersuchungen für Freizeitläufer

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.

sinnvoll sind, woran es liegen kann, dass man trotz Training nicht besser wird und wann eine Sportpause eingelegt werden sollte.

- **Dienstag, 19.06.2018: Lauftreff „Lauftechnik“ mit Bianca Meyer**

2017 war sportlich ein sehr erfolgreiches Jahr für die Inhaberin der Running Company, Münchens führender Laufschiule: Sie gewann sowohl den **Wings for Life World Run** in München (mit 51,23 Kilometern), als auch den **München Marathon** (in 2:49.32 h). Wenige Tage vor dem Münchner Stadtlauf wird sie zeigen, wie man **effektiver und schneller** läuft.

- **Dienstag, 24.07.2018: Promi-Lauftreff mit Johannes Trefz**

Der **mehrfache Deutscher Meister über 400 Meter** wird **direkt nach den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften** zum Lauftreff kommen, berichten, wie es ihm erging und mittrainieren. Wie Vereinskollegin Christina Hering (beide LG Stadtwerke), möchte sich der 25-Jährige im Rahmen des DM-Wochenendes einen Startplatz für die Europameisterschaften im Sommer in Berlin sichern.

„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 Lauftreff-Initiator David Göllner, Referent im 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

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.

verbessern und so Verletzungen vorbeugen, ist ihm ein besonderes Anliegen. Genau darum geht es beim **30-minütigen Athletiktraining** (bis August immer dienstags nach dem Lauf).

Vom Triathlon-Weltmeister bis zum Rodel-Olympiasieger

Zur Motivation der Teilnehmer trainieren regelmäßig prominente Sportler und Moderatoren mit. Mehr als **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 Bentele 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 und in der TrainingsZone auf Facebook unter www.facebook.com/bkkmobiloil,.

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.