

Pressemitteilung

Seite 1 von 4

München, 11. Juni 2014

Mit Gold-Felix durch den Englischen Garten

Der dreifache Rodel-Olympiasieger Felix Loch kommt zum kostenlosen
Laufftreff der BKK Mobil Oil am Dienstag, 17. Juni



Lauf- und Wintersportbegeisterte haben am **Dienstag, 17. Juni**, die einmalige Gelegenheit, mit dem **dreifachen Rodel-Olympiasieger Felix Loch** durch den Englischen Garten zu laufen. Mit seiner Teilnahme sorgt der 24-jährige Berchtesgadener für das nächste Highlight der zehnten Sommersaison des **BKK Mobil Oil Laufftreffs**. **Treffpunkt** für das einstündige Lauftraining ist um **19 Uhr vor dem HVB Club, Am Eisbach 5**. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Duschen und Umkleiden sind vorhanden.

Lochs Winter-Erfolge werden im Sommer gemacht

„Wer meint, dass wir Rodler uns nur im Winter fit halten, liegt falsch. Seit Mai bin ich schon wieder im Training für die kommende Saison. **Kraft, Schnellkraft und Ausdauer** stehen auf dem Programm. Da wird



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, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

natürlich auch gelaufen, denn die Konkurrenz schläft nicht“, so Loch, der sich seit den Olympischen Spielen von Sotschi dreifacher Olympiasieger nennen darf. **„Ein guter Wintersportler wird im Sommer gemacht**, deswegen laufe ich oft bei uns zu Hause am Königssee. Und das Beste am Laufen ist, dass ich so auch noch Zeit mit meinem Hund Johnnie verbringen kann.“

Beim Laufen lieber kurz als lang

„Mit 1,91 Meter bin ich **nicht die klassische Marathon-Gazelle**. Aber als **Grundlagentraining** laufe ich häufig. **Sprints** liegen mir allerdings deutlich besser als die langen Strecken.“ Geschwitzt wird in der goldigsten Gruppe der Republik: Die **„Trainingsgruppe Sonnenschein“** besteht aus Natalie Geisenberger, die im April Stargast beim BKK Mobil Oil Lauftreff war, Tobias Wendl, Tobias Arlt und eben Felix Loch. Die Trainingsgruppe hat die Hälfte der deutschen Goldmedaillen in Sotschi geholt.



Dienstags und Donnerstags Training in vier Laufgruppen

„Fit in den Feierabend“ heißt es jeden Dienstag und Donnerstag bei dem Lauftreff der BKK Mobil Oil in München. Bis Ende September wird immer ab 19 Uhr unter Leitung professioneller Trainer gelaufen – eine Stunde lang, bei jedem Wetter, außer an Feiertagen. Um niemanden zu über- oder unterfordern, stehen **vier Laufgruppen** zur Wahl. Unter Leitung **erfahrener Sportwissenschaftler und Trainer** laufen Freizeit- bis ambitionierte Läufer. Neueinsteiger sind immer willkommen.

Lauf-ABC und mehr beim Athletiktraining lernen

Von Mai bis August findet **jeden Dienstag** ergänzend zum Laufen ein **Athletiktraining** für alle Leistungsklassen statt. Beginn ist direkt nach dem Laufen. **30 Minuten lang** lernen die Teilnehmer das Lauf-ABC, kräftigen die Muskulatur und optimieren Laufstil und Koordination.

Training mit Weltklasse-Sportlern und TV-Stars

Olympiasieger, Weltmeister, Moderatoren und Schauspieler – rund **60 Spitzensportler und TV-Stars** haben in den vergangenen neun Jahren bereits beim Lauftreff mittrainiert, die Teilnehmer motiviert, Trainingstipps und Autogramme gegeben. Unter anderem: Kickbox-

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, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

Weltmeisterin Dr. Christine Theiss, Ironman-Gewinner Faris Al-Sultan, die Paralympics-Stars Verena Bentele und Gerd Schönfelder, die Ski-Asse Markus Wasmeier, Martina Ertl-Renz und viele mehr. In den nächsten Monaten werden weitere bekannte Gesichter mitlaufen.

Lauftheorie: Lernen von den Experten

Bei Service-Lauftreffs bringen Laufprofis die Teilnehmer in den 15 Minuten vor dem Start in Sachen Lauftheorie auf den neuesten Stand. Am **Dienstag, 1. Juli**, geht es mit **Bianca Meyer** von der **Laufschule Running Company**

(www.runningcompany.de) um das Thema

„**Lauftechnik**“ – unter anderem um Fragen wie

zum Beispiel: Wie laufe ich schneller bei gleichem Kraftaufwand?



Tipps und Rabattgutscheine

Termine, Trainingstipps, Bildergalerien, eine Laufpartnerbörse und vieles mehr bietet das **Laufportal** unter www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de. Zum Download stehen dort auch Rabattgutscheine bereit. Weitere Informationen auch bei **Facebook** unter www.facebook.com/trainingszone.

Prävention: „aktiv mit gutem Beispiel voran gehen“

Der Lauftreff der BKK Mobil Oil in München ist ein **in ganz Deutschland einzigartiges Serviceprojekt**. „Wir wollten nicht nur über eine gesunde Lebensweise sprechen, sondern **aktiv mit gutem Beispiel vorangehen**“, erklärt David Göllner von der BKK Mobil Oil – der Initiator des Lauftreffs. „In der Gruppe und **unter professioneller Anleitung** macht das Lauftraining natürlich viel Spaß.“ **An Spitzentagen kommen mehr als 100 Münchner zum Lauftreff**. Göllner: „Das Wichtigste: Unsere erfahrenen Trainer kümmern sich um jeden einzelnen Teilnehmer und geben **individuelle Tipps**. Regelmäßig nehmen **Experten aus Medizin, Ausrüstung und Training** am Lauftreff teil, genauso wie **Olympiasieger und Weltmeister**. Wir informieren und motivieren und sorgen so für noch mehr **Lust am Laufen**. Mit dem Lauftreff bieten wir **die optimalen Voraussetzungen für ein effektives Herz-Kreislauf-Training und eine gute Gesundheit**.“

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, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

Pressekontakt:

BKK Mobil Oil
Antje Eckert
Telefon: 040 3002-11402
E-Mail: 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

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.

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, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.