

Pressemitteilung

Seite 1 von 2

München, 30.06.2014

Den Laufstil verbessern

Techniktraining am 01.07.2014 beim kostenlosen Lauftreff der BKK Mobil Oil mit Bianca Meyer, Vize-Europameisterin über 10.000 Meter (AK) und Inhaberin der Running Company

„Rund 90 % aller Freizeitläufer laufen technisch unsauber. Ein schlechter Laufstil ist oft die Ursache dafür, dass viele Hobbyläufer ihr Leistungsvermögen nicht voll ausschöpfen, langsamer laufen, als sie eigentlich könnten oder optisch weniger schön laufen. Im schlimmsten Fall kann er zu Überlastungen oder gar



Verletzungen führen“, sagt Bianca Meyer. Die Vize-Europameisterin über 10.000 Meter (Altersklasse) und Inhaberin der Running Company wird morgen zeigen, wie man schneller, effizienter und schöner läuft und dabei noch mehr Spaß haben kann: beim kostenlosen Lauftreff der BKK Mobil Oil. Alle Laufbegeisterten sind herzlich eingeladen. Treffpunkt ist um 19:00 Uhr vor dem HVB Sportclub, Am Eisbach 5. Nach dem einstündigen Lauftraining in vier Leistungsgruppen bietet die Expertin ein halbstündiges Techniktraining an. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Duschen und Umkleiden sind vorhanden.

Die Erfolge der Marathonläuferin

Mit acht Jahren entdeckte Bianca Meyer ihre große Leidenschaft fürs Laufen. Sie ist zügelfache Bayerische und Berlin-Brandenburgische Meisterin und mischt auch bei Deutschen Meisterschaften immer wieder vorne mit. Ihr größter sportlicher Erfolg war das Erreichen der IAAF-Qualifikation für die Marathon Weltmeisterschaften 2007 in Osaka. 2008 machte sie ihre Leidenschaft zum Beruf und gründete die Running Company, die führende Laufschule in München (www.runningcompany.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.

Zwei Mal pro Woche Training in vier Laufgruppen

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

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. Im Laufportal unter www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de werden alle Termine veröffentlicht, es gibt dort Trainingstipps, Fotogalerien, eine Laufpartnerbörse und vieles mehr. Weitere Informationen auch bei Facebook unter www.facebook.com/trainingszone.

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.