

Pressemitteilung

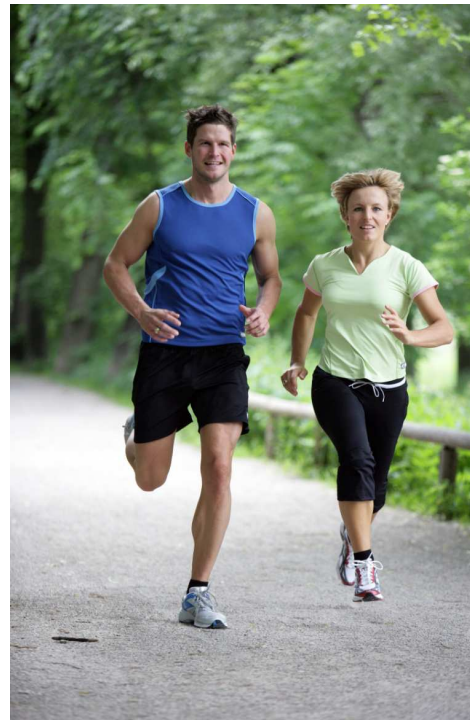
Seite 1 von 2

München, 14.07.2015

Gesund, schmerzfrei und effektiv laufen

Neueste Laufschuhe ausprobieren und mit Skiweltmeisterin Martina Ertl-Renz durch den Englischen Garten joggen: Das können Laufbegeisterte am Dienstag, 21.07.2015, beim kostenfreien BKK Mobil Oil Lauftreff.

Los geht es um 18 Uhr, vor dem HVB Club (www.hvbclub.de), Am Eisbach 5, München. Beim Service-Lauftreff „Laufschuhe“ können 150 Paar Laufschuhe vom Hersteller Brooks Running (www.brooksrunning.de) ausgeliehen werden. Das Münchner Lauf-Fachgeschäft Ertl-Renz (www.ertlrenz.de) bietet Video-Laufanalysen an. Neben Tests und Expertentipps zum Laufschuhkauf kommt aber auch das Lauftraining an diesem Tag nicht zu kurz: Ab 19 Uhr wird eine Stunde trainiert, in vier Gruppen. Skiweltmeisterin Martina Ertl-Renz und Ex-Bundesliga-Triathlet Sven Renz werden mit auf die Strecke gehen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. www.bkk-mobil-oil.de/laufen



Am 21. Juli als Experten beim BKK Mobil Oil Lauftreff: Skiweltmeisterin Martina Ertl-Renz und Ex-Bundesliga-Triathlet Sven Renz.

Laufschuhe müssen viele hundert Tonnen abfedern

„Bei einem Zehn-Kilometer-Lauf setzen die Füße etwa 6.500 Mal mit dem zwei- bis dreifachen Körpergewicht auf. Insgesamt sind das 500 bis 750 Tonnen, die abgefedert werden müssen. Eine schlechte Schuhwahl kann fatale Folgen für Gelenke und Achillessehnen haben“, sagt Laufexperte Sven Renz. „Um gesund, schmerzfrei und effektiv zu trainieren, muss der Laufschuh perfekt passen. Er muss den Fuß in der Bewegung führen, wenn nötig stützen und den Aufprall dämpfen. Er muss optimal auf den Fuß zugeschnitten sein, um Knorpelschäden oder Achillessehnen-Beschwerden zu vermeiden.“

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.

Mit Hilfe seines weltweit einzigartigen 3 D-Scansystems und Video-Laufanalysen auf natürlichem Boden kann Renz den optimalen Laufschuh für jeden Fuß ermitteln. Um die Füße zu entlasten und zu unterstützen, fertigen die Ertl/Renz-Orthopädienschuhmeister nach der Schuh-Wahl die individuellen Einlagen in der hauseigenenen Manufaktur an. Als eingetragener Orthopädie-Handwerksbetrieb kann Ertl/Renz die Kosten für die Einlagen per Rezept mit den meisten Krankenkassen abrechnen.

Zehn Jahre BKK Mobil Oil Lauftreff

Seit 2005 findet der kostenfreie, ganzjährige Lauftreff der BKK Mobil Oil in München statt (bis Ende September jeden Dienstag und Donnerstag, danach, bis März, jeden Dienstag). Freizeit- bis ambitionierte Läufer können je eine Stunde trainieren. Vier Leistungsgruppen stehen zur Wahl. Treffpunkt ist immer um 19 Uhr vor dem HVB Club (www.hvbclub.de), Am Eisbach 5. Gecoacht werden die Läufer von erfahrenen Sportwissenschaftlern und Trainern. Regelmäßig stehen Specials auf dem Programm, wie Athletiktrainings, Promi- und Service-Lauftreffs. Rund 70 Spitzensportler und TV-Stars sind bereits mitgelaufen.

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 und 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, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.