

Pressemitteilung

Seite 1 von 3

München, 29. Mai 2014

Lust statt Frust beim Laufschuhkauf – Profi- und Promi-Tipps

3. Juni: Skistar Martina Ertl-Renz und Ex-Bundesliga-Triathlet Sven Renz beim kostenlosen Laufftreff der BKK Mobil Oil im Englischen Garten



Expertentipps zum Laufschuhkauf und ein einstündiges Lauftraining mit **Skiweltmeisterin Martina Ertl-Renz** und **Ex-Bundesliga-Triathlet Sven Renz** – das erwartet Laufbegeisterte aus München am **Dienstag, 3. Juni**. Dann lädt die **BKK Mobil Oil** wieder zum **kostenlosen Laufftreff** in den Englischen Garten. Los geht es **um 19 Uhr vor dem HVB Sportclub, Am Eisbach 5**. Trainiert wird in **vier Gruppen**, so dass niemand über- oder unterfordert wird. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Duschen und Umkleiden sind vorhanden. Weitere Informationen im Laufportal: www.bkk-mobil-oil-laufftreff.de.

Fit in den Sommer: jeden Dienstag und Donnerstag

Der BKK Mobil Oil Laufftreff findet **Dienstags und Donnerstags ab 19 Uhr** statt (bis 30. September). Immer eine Stunde, bei jedem Wetter, außer an Feiertagen. Für Freizeit- bis ambitionierte Läufer. Gecoacht werden die Läufer von **erfahrenen Sportwissenschaftlern und Trainern**. Immer **Dienstags** (bis August) findet ergänzend zum Laufen ein 30-minütiges **Athletiktraining** statt.

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 Sven Renz, Inhaber des Sportfachgeschäfts Ertl/Renz (www.ertlrenz.de). „Der Laufschuh muss perfekt passen. Er muss **den Fuß in der Bewegung führen, wenn nötig stützen und den Aufprall dämpfen**. Er muss optimal auf

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.

den Fuß zugeschnitten sein, um Knorpelschäden oder Achillessehnen-Beschwerden zu vermeiden.“ Beim Lauftreff der BKK Mobil Oil wird Renz bei ausgewählten Teilnehmern zeigen, ob diese die für sie richtigen Laufschuhe tragen. Er wird erklären, worauf man beim Kauf achten sollte und Fragen beantworten. Nach etwa 15 Minuten Lauftheorie beginnt das Lauftraining, gemeinsam mit beiden Sportprofis.

Über 3 D-Scan und Video-Laufanalyse zum individuell perfekten Modell

Mit Hilfe seines weltweit einzigartigen 3 D-Scansystems und Video-Laufanalysen auf natürlichem Boden kann Renz den optimalen Laufschuh für jeden Fuß ermitteln. Eine orthopädische Einlage macht den Laufschuh perfekt. Sie wird direkt im Laden angepasst. Als eingetragener Orthopädie-Handwerksbetrieb kann Ertl/Renz die Kosten für die Einlagen per Rezept mit den Krankenkassen abrechnen.

Training mit Spitzensportlern und TV-Stars

Olympiasieger, Weltmeister, Moderatoren und Schauspieler – **über 50 Spitzensportler und TV-Stars** haben in den vergangenen neun Jahren bereits mittrainiert, Teilnehmer motiviert und Trainingstipps gegeben. Der nächste Lauftreff mit prominenter Unterstützung findet am **17. Juni** mit **Rodel-Olympiasieger Felix Loch** statt. Weitere Informationen auch bei **Facebook**: www.facebook.com/trainingszone.



Model Monica Ivancan (Mitte) lief im Mai beim Lauftreff der BKK Mobil Oil mit.

Prävention: „aktiv mit gutem Beispiel voran gehen“

Schon seit über neun Jahren läuft das **Präventionsprojekt „Lauf Dich fit“**. „Über Vorsorge sprechen ist wichtig – wir jedoch wollten aktiv mit gutem Beispiel voran gehen. Unser Lauftreff ist kostenlos und für Jedermann zugänglich. Das Wichtigste aber: Unsere erfahrenen Sportwissenschaftler und Trainer kümmern sich um jeden einzelnen Teilnehmer und geben **individuelle Tipps**. Unsere Experten und prominenten Gäste informieren und motivieren und sorgen so für noch mehr **Lust am Laufen**. Wir bieten **die optimalen Voraussetzungen für ein effektives Herz-Kreislauf-Training und eine gute Gesundheit**“, erklärt David Göllner, Initiator des Lauftreffs.

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 rund 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.