

Presseinformation

Seite 1 von 5

München, 03.11.2020

So bleiben Sie fit: Skyboxing mit Kickbox-Weltmeisterin Marie Lang

Ausdauer stärken, die Fettverbrennung ankurbeln, den Rumpf stabilisieren – mit dem Video-Ganzkörpertraining von Profiboxerin Marie Lang +++
Zur Motivation und Inspiration fürs Training zu Hause haben prominente Sportler Video-Workouts gedreht, zu sehen auf der Facebook-Seite der BKK Mobil Oil: [facebook.com/trainingszone/videos](https://www.facebook.com/trainingszone/videos) +++ „Für ein starkes Immunsystem, die Allgemeingesundheit und speziell auch die Psyche ist tägliche Bewegung absolut entscheidend“, betont Internist und Kardiologe Dr. Milan Dinic



Motivationsprobleme für Sport hatte Profi-Kickboxerin Marie Lang in diesem Frühjahr. Während der Kontaktbeschränkungen nahm sie acht Kilo zu. Wie sie zurück zu ihrer Fitness fand und welche Tipps sie für Freizeitsportler hat, erzählt sie im Interview. Bildnachweis links: Michael Wilfling. Bildnachweis rechts: Silvia Béres.

Sämtliche Sporteinrichtungen haben im November wegen der Pandemie geschlossen. Wie man sich trotz der Einschränkungen fit halten kann, zeigt Kickbox-Weltmeisterin Marie Lang (33). Für die BKK Mobil Oil hat sie ein rund 30-minütiges Skyboxing-Workout für zu Hause

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 Bundesamts für Soziale Sicherung.

aufgenommen. Das Video wird am Dienstag, 03.11.2020, um 19:00 Uhr unter [facebook.com/trainingszone/videos](https://www.facebook.com/trainingszone/videos) veröffentlicht. „Skyboxing ist ein intensives Ganzkörper-Workout. Nirgendwo anders werden so viele Muskelgruppen angesprochen wie bei der Kombination aus Kickboxen und Functional Fitness. Kein anderes Training bietet einen vergleichbar hohen Kalorienverbrauch und Effizienz“, beschreibt die Weltmeisterin in sechs Klassen, die seit 37 Kämpfen ungeschlagen ist. Komplexe Bewegungsabläufe wie Liegestütze, Hampelmann, Boxerlauf, Plank-Variationen, Ausfallschritte, Kicks und Punches (Schläge) beanspruchen mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig. Das Training fördert Ausdauer und Kraft und stabilisiert den Körper. Besonders der Rumpf, die tiefe Bauchmuskulatur und Schulterblattstabilisatoren werden dabei gestärkt. „Eine stabile Körpermitte ist für Jedermann wichtig – nicht nur für Sportler, sondern auch im Alltag. Ob es also um eine bessere Kraftübertragung beim Laufen geht oder um das Schleppen einer Getränkekiste – mit einer kräftigen Rumpfmuskulatur fallen alle körperlichen Aktivitäten leichter. Das Training verbessert somit nicht nur die Fitness, sondern beugt auch Wirbelsäulenproblemen und Verletzungen vor“, erklärt Marie Lang.

Mediziner rät: „Bewegung und Sport sollten einen festen Platz im Alltag einnehmen“

„Für ein starkes Immunsystem, die Allgemeingesundheit und speziell auch die Psyche ist tägliche Bewegung absolut entscheidend“, rät der Münchner Internist und Kardiologe Dr. Milan Dinic. „Durch die Pandemie haben sich viele Erwachsene und Kinder Corona-Kilos angeeignet. Das Wegfallen von Sportangeboten verstärkt diesen Effekt noch und erhöht das Risiko unter anderem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Bewegungsmangel schwächt zudem das Immunsystem. Gerade in Zeiten von Corona sollten daher Bewegung und Sport einen festen Platz im Alltag einnehmen – besser alleine oder mit der Familie zu Hause als gar nicht.“



Dr. Milan Dinic. Bildnachweis: Silvia Béres.

Trainingstipps für Homeoffice und Homeschooling von prominenten Sportlern

Zur Motivation und Inspiration haben prominente Sportler im Auftrag der BKK Mobil Oil

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 Bundesamts für Soziale Sicherung.

Trainingsvideos gedreht. Unter [facebook.com/trainingszone/videos](https://www.facebook.com/trainingszone/videos) gibt es unter anderem:

- ein Ganzkörper-Workout von Kickbox-Weltmeisterin Dr. Christine Theiss
- Übungen für Läufer von den Leichtathletinnen Christina Hering (elffache Deutsche Meisterin und Olympiateilnehmerin über 800 Meter) und Kathi Trost (WM-Halbfinalistin 2019 über 800 Meter)
- ein Zirkeltraining von Theresa Stoll (Deutschlands Judo-Hoffnung für die Olympischen Spiele 2021)
- und ein Tabata-Training von Ingalena Schömburg-Heuck (Deutsche Halbmarathonmeisterin).



Wie man fit durch die Pandemie kommt, zeigen Sportler wie Ingalena Schömburg-Heuck (links) und Kathi Trost (rechts).
Bildnachweise: privat.

Interview – fünf Fragen an Kickbox-Weltmeisterin Marie Lang

1) Fiel es Ihnen durch die Kampf-Absagen in den vergangenen Monaten schwer, Ihre Motivation fürs Training aufrechtzuerhalten?

Marie Lang: „Absolut! Als unser Studio geschlossen war, war ich super demotiviert, zu Hause alleine zu trainieren. Ich habe ordentlich an Gewicht zugelegt. Nach ein paar Wochen habe ich mich dann aber so unwohl gefühlt, dass ich wieder motiviert war, Gas zu geben.“

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 Bundesamts für Soziale Sicherung.

Durch Ernährung, HIIT-Workouts und Laufen habe ich in acht Wochen acht Kilo abgenommen und bin seitdem wieder voll im Training.“

2) Welche Motivationstipps haben Sie für Freizeitsportler, wenn der innere Schweinehund mal besonders groß ist?

Marie Lang: „Eigentlich nur einen, aber der ist am wichtigsten: Ziele setzen! Sei es, einen Lauf von fünf oder zehn Kilometer zu schaffen oder einfach nur, etwas Gewicht zu verlieren. Ganz egal! Man braucht ein Ziel, an das man denken kann, wenn man mal unmotiviert ist.“

3) Sie sind seit 37 Kämpfen ungeschlagen. Da braucht es auch viel innere Stärke. Wobei tanken Sie auf – was gibt Ihnen Kraft?

Marie Lang: „Meine Familie und meine Freunde. Wenn ich mal „down“ bin, sind sie immer für mich da. Man muss auch mal abschalten und an andere Dinge denken und dann ist es das Schönste, wenn man gemeinsam was unternimmt, was nicht mit Kickboxen zu tun hat.“

4) Wie regenerieren Sie am liebsten nach einer herausfordernden Trainingseinheit – womit belohnen Sie sich?

Marie Lang: „Wenn es irgendwie möglich ist, mit einem Mittagsschlaf. Danach bin ich wieder fit für die nächste Trainingseinheit am Abend.“

5) Corona hat auch Ihr Sportjahr komplett durcheinandergewirbelt. Wissen Sie schon, wann Ihr nächster WM-Kampf stattfinden wird?

Marie Lang: „Leider nein. Eigentlich sollten wir eine Steko's Fight Night im Mai haben. Diese wurde natürlich wegen Corona abgesagt. Seitdem hoffe ich, dass ich dieses Jahr nochmal in den Ring steigen darf. Durch die stetig wechselnden Regelungen und Fallzahlen ist dies aber sehr schwer zu planen.“

Wegen Corona-Bestimmungen finden die kostenfreien Lauftreffs der BKK Mobil Oil in München und Hamburg derzeit nicht statt. Um die Zeit bis zu den nächsten gemeinsamen Lauftrainings zu überbrücken, gibt es regelmäßig Trainingsvideos bei Facebook, unter

facebook.com/trainingszone. Unter bkk.mobil-oil.de/trainingszone hat die Krankenkasse zahlreiche Fitnessstipps für die herausfordernde Zeit zusammengestellt. Darin finden sich zum Beispiel Übungen für die Lauftechnik, Trainingstipps fürs Homeoffice oder ein Partner-Workout.

Pressekontakt:

BKK Mobil Oil Pressestelle
Dirk Becker
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@gespraechsstoff.com

Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil auf einen Blick:

Mit rund 1 Million Versicherten gehört die seit 1952 bestehende BKK Mobil Oil heute zu den Top 20 im System der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Mehr Service, mehr Leistung, mehr Wert - Die Kunden der BKK Mobil Oil profitieren von einer TÜV-geprüften „Direkt-Service-Garantie“ und einem umfangreichen Leistungsangebot. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, München und Neu-Isenburg. Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter bkk-mobil-oil.de.