

Leistungen und Termine



WMF Betriebskrankenkasse

heute. morgen. immer.



null auf 21

Mein erster Halbmarathon

AST Süßen

in Kooperation mit dem



An die
WMF Betriebskrankenkasse
Lisa Henkel
Eberhardstraße
73312 Geislingen

Folgende Leistungen sind in den Seminarkosten bereits inklusive:

- T-Shirt mit Namensdruck
- Trainingspläne und Trainingsbetreuung über fünf Monate
- Eingangstest zur Feststellung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Gutschein für eine professionelle Laufanalyse bei Nonnengäßer & Tebbi (Orthopädietechnik GmbH, Donzdorf)
- Fachvorträge rund ums Laufen sowie zwei Informationsabende vor der Teilnahme am Stadtlauf Süßen und dem Einstein Halbmarathon in Ulm/Neu-Ulm
- Teilnahme- und Startgebühren zu den Wettkämpfen (im Wert von über 50 Euro)
- Persönliches Abschlussgeschenk
- Persönlicher Login-Bereich auf der Homepage www.nullauf21.de

Terminplan

- **Di, 20.03.2018** Informationsveranstaltung rund um das Thema „Laufseminar“ mit kompetenten Referenten und anschließender Podiumsdiskussion.
19.00 Uhr
Zehntscheuer in Süßen
Jürgen Matkovic, Vorstand der WMF Betriebskrankenkasse, **Sportmediziner**, **Marcus Büchler**, Inhaber der C-Trainer-Lizenz Triathlon, Triathlet und mehrfacher Ironman-Finisher, **Erfolgreiche Teilnehmer des 13. Aktivseminars**, **Markus Ebner**, Organisator des Einstein-Marathons Ulm/Neu-Ulm
- **Sa, 28.04.2018** Trainingsauftakt im Schlater Wald
14.30 Uhr
(Parkplatz „Große Eiche“)
- **Sa, 07.07.2018** Stadtlauf Süßen (10 Kilometer)
- **So, 23.09.2018** Einstein Halbmarathon Ulm / Neu-Ulm

Eintritt
frei!

Anmeldemöglichkeiten

1. Füllen Sie den abtrennbaren Anmeldecoupon aus und senden Sie diesen per Post zu.
2. Oder senden Sie uns eine E-Mail mit den entsprechenden Daten an lhenkel@wmf-bkk.de.
3. Gerne können Sie uns auch ein Fax auf 07331 25-6371 senden.
4. Sie können sich auch gerne bequem über unsere Homepage www.nullauf21.de anmelden.

„Ich bin über mich hinausgewachsen.“

www.nullauf21.de

Laufen muss Spaß machen!

Mit diesem Motto bereiten wir Sie erfolgreich auf Ihren ersten Halbmarathon vor. Sie werden in **familiärer Atmosphäre von professionellen Laufbetreuern** auf dieses große Ziel vorbereitet.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training, bei dem Sie durch **kontinuierliche Steigerung** Ihrem großen Ziel jeden Tag einen Schritt näher kommen.

Wir setzen auf intensive Betreuung mit mindestens zwei geleiteten Lauftrainings pro Woche. Hierbei spielt die Gruppengröße von ca. 20 Personen mit mindestens zwei Laufbetreuern eine große Rolle.

Die Trainingsmethodik beinhaltet einen Mix aus **Belastungs- und Entlastungsphasen** sowie den gezielten Einsatz von Technik, Kraft- und Schnelligkeitsübungen. Diese Trainingsphilosophie hat sich **seit 13 Jahren bewährt** und wird auch Sie zum Ziel führen. Durch die moderate Erhöhung des Trainingsumfangs haben Ihre Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen wie auch Ihr Herz-Kreislauf-System genügend Zeit, sich an die Belastung anzupassen.

Da nicht nur das reine Lauftraining eine Rolle spielt, finden während des Laufseminars mehrere Fachvorträge statt, bei denen Sie einiges an **Know-How** rund um das Thema Ausdauersport, Regeneration und Ernährung an die Hand bekommen.

Über 90 Prozent derjenigen, die in den Vorjahren am Seminar teilgenommen haben, laufen heute noch regelmäßig und fühlen sich rundum fit. Kein Wunder – schließlich ist Laufen die natürlichste Möglichkeit, sich zu bewegen.

Läuferinnen und Läufer sind schlank

Durch den erhöhten Kalorienbedarf erreichen sie spielerisch ihr Optimalgewicht

Laufen macht glücklich

Erleben Sie, wie ein gesundes Lauftraining Ihr Selbstbewusstsein stärkt und Stresshormone keine Chance mehr haben

Läuferinnen und Läufer fühlen sich immer fit

Durch die beim Lauftraining erhöhte Vitalkapazität stärken Sie Körper und Geist und haben doppelt soviel Lebensenergie

Läuferinnen und Läufer haben feste Knochen und Gelenke

Durch die regelmäßige Bewegung beugen Sie Arthrose und Osteoporose vor

Zögern Sie noch?

Dann kommen Sie einfach zum Informationsabend mit Podiumsdiskussion in die Zehntscheuer nach Süßen.

Termin: Dienstag, 20.03.2018 um 19 Uhr.

Hierbei bekommen Sie einen Überblick über den Seminarverlauf und haben die Möglichkeit, Ihre Fragen sowohl bei einer Podiumsdiskussion als auch anschließend im kleinen Kreis an die Experten zu stellen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Laufseminar. Ihre WMF Betriebskrankenkasse

Zielgruppe

Interessierte jeder Altersgruppe (ab Jahrgang 2002)

Training

Die Teilnehmer werden je nach Motivation und Trainingsmöglichkeiten in drei Gruppen - nach Ihrem individuellen Fitnessstand - eingeteilt. Jeder Teilnehmer erhält für die gesamte Dauer des Seminars professionelle Trainingspläne von Marcus Büchler, Inhaber der C-Trainer-Lizenz Triathlon und mehrfacher Ironman-Finisher, der auch für die Gesamtleitung des Seminars verantwortlich ist.

Trainingszeiten und Ort

Jeden Montag und Freitag um 18.15 Uhr im Schlater Wald (Parkplatz „Große Eiche“)

Seminarkosten (Leistungen siehe Rückseite)

Teilnehmer, die bei der WMF BKK versichert sind, bekommen 80% der Kosten erstattet.

220 Euro für Versicherte anderer Krankenkassen.

Die Teilnehmerzahl ist – aus organisatorischen Gründen – auf 60 Personen begrenzt. Weitere Anmeldeöglichkeiten finden Sie umseitig auf der Einklappseite.

Anmeldeschluss ist am Tag der Auftaktveranstaltung am 28. April 2018.

Für Fragen steht Ihnen Lisa Henkel, Tel. 07331 25-7371 zur Verfügung. Oder Sie schreiben uns eine E-Mail an lhenkel@wmf-bkk.de.



Formular bitte per Fax an **07331 25-6371** oder per Post an uns senden:
WMF Betriebskrankenkasse, Eberhardstraße, 73312 Geislingen (Steige)

Meine T-Shirt-Größe: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

S M L XL XXL

Es liegen keine ärztlichen Bedenken vor.

Mit der Abbuchung des Kostenbeitrags in Höhe von 220 Euro von meinem Konto bin ich einverstanden.

Kontoinhaber (falls nicht identisch mit dem Antragssteller)

IBAN

Bank/Institut

Einverständniserklärung: Mit meiner Teilnahme erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden aller Art an. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit seiner Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, Büchern und fotografischen Vervielfältigungen ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden bzw. zu Werbezwecken genutzt werden dürfen. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, Geburtsjahres, Vereins, seiner Startnummer und seiner Ergebnisse (Platzierungen und Zeiten) in allen veranstaltungsrelevanten Printmedien (Teilnehmerlisten, Ergebnislisten) und in allen elektronischen Medien wie dem Internet einverstanden. Mit meiner Unterschrift bin ich damit einverstanden, dass meine Daten zur Kundenberatung und Information gespeichert und von der WMF BKK genutzt werden.

Datum

Unterschrift

Anmeldeformular

Name

Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon

Geburtsdatum E-Mail

Krankenkasse

