



Suchen

Sendungen Nachrichten Magazin Aktionen Veranstaltungen Fotos Videos Team Service Radiowerbung

Sie sind hier: Radio Arabella > Magazin > Veranstaltungstipps > Der HVB BKK Lauftreff

BOOKMARK

Der HVB BKK Lauftreff mit Bianca Meyer



Beim Lauftreff der HVB Betriebskrankenkasse zeigt Ihnen am heutigen Dienstag, den 16. Juli, Vize-Europameisterin Bianca Meyer, wie Sie "richtig" laufen.

16.07.2013, 9:23 Uhr

"Rund 90 Prozent 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 am Dienstag, 16. Juli, zeigen, wie man schneller, effizienter und schöner läuft und dabei noch mehr Spaß haben kann: beim kostenlosen Lauftreff der HVB Betriebskrankenkasse. Alle Laufbegeisterten sind herzlich eingeladen.

Treffpunkt ist um 19 Uhr vor dem HVB Sportclub, Am Eisbach 5. Nach dem einstündigen Lauftraining in vier Leistungsgruppen bietet die Expertein ein halbstündiges Techniktraining an. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Duschen und Umkleiden sind vorhanden. www.hvb-bkk.de



Jetzt live: Die aktuelle Verkehrslage in München und der Region

Navigation arrows

13 4 10 55

Zum Arabella Webradio



Werbung



Wetter Verkehr Blitzer

| MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|----------|------------|---------|
| | | |
| 13/28°C | 15/29°C | 15/29°C |

© wetter.net

Details und Prognosen

Werbung

