

Kooperation mit dem WMF BKK-Team AST Süßen

Auch in diesem Jahr geht die bislang erfolgreiche Kooperation mit dem Ausdauersportteam Süßen e. V. weiter. Diese wurde noch weiter ausgebaut und möglichst nach Ihren Wünschen ausgestaltet. Einige Schwerpunkte für das Jahr 2006 möchten wir Ihnen gerne vorstellen. In Zusammenarbeit mit Ihrer WMF Betriebskrankenkasse werden unter anderem angeboten:

■ Gymnastik in der Bizethalle

■ in den **Sommermonaten Radtreff** in vier Leistungsgruppen. Besonderheit: Eltern mit Kind. Man muss nicht unbedingt AST-Mitglied sein, jeder darf mitmachen.

■ **Hausfrauenlauffreff** beim Parkplatz zwischen Schlat und Süßen mit ca. 40 Frauen. Je nach Jahreszeit und Witterung. Laufen, Nordic-Walking, Walking. Man muss nicht unbedingt AST-Mitglied sein, jeder darf mitmachen.

■ **Bahntraining** für leistungsorientierte Läufer und Triathleten ab 8 Jahren (ca. 40 Teilnehmer).

■ **Laufseminar** in drei Leistungsgruppen mit Betreuer.

■ **Laufen und Schwimmen** für leistungsorientierte Athleten und Jugendliche.

■ **Lauffreff im Schlater Wald**. Laufen, Nordic Walking, Walking, in allen Leistungsklassen. „Hier klapperts im Wald“. Jeder darf mitmachen.

■ **Lauftraining**, je nach Jahreszeit Vorbereitung mit langen Läufen (ca. 3 Stunden) zum **Marathon**. ●



Vorankündigung 2006

„Mein erster Halbmarathon“



Besonders hervorheben möchten wir hierbei das Laufseminar unter dem Motto „Mein erster Halbmarathon“, zu dem wir Sie recht herzlich ermutigen möchten:

Von 0 auf 21,1 Kilometer – 2. Aktivseminar des Ausdauersportteams Süßen (AST) in Kooperation mit der WMF Betriebskrankenkasse von April bis September 2006. Im kom-

menden Jahr bieten wir Ihnen eine vergünstigte Teilnahme am 2. Aktivseminar des AST Süßen „Mein erster Halbmarathon“ an. In einem sechsmonatigen Seminar werden Laufanfänger, unter professioneller Anleitung, behutsam an ein regelmäßiges Lauftraining herangeführt.

Das Seminar endet mit der erfolgreichen Teilnahme aller Seminarteilnehmer am 2. Einstein-Halbmarathon in

Ulm/Donau im September 2006. Eine ausführliche Seminarbeschreibung erfolgt im kommenden Newsletter der WMF BKK.

Interessenten können sich bereits jetzt bei Frau Iris Wahl informieren: Telefon 07331 25-7497.

Die Seminarkosten betragen für WMF BKK Mitglieder 90 Euro. Für Nichtmitglieder 140 Euro. ●