

Leistungen und Termine



wmf.
WMF Betriebskrankenkasse

heute. morgen. immer.

Folgende Leistungen sind in den Kosten inklusive:

- T-Shirt mit Namensdruck
- Trainingspläne und Trainingsbetreuung über fünf Monate
- Eingangstest zur Feststellung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Gutschein für eine professionelle Laufanalyse bei Nonnengäßler & Tebbi (Orthopädietechnik GmbH, Donzdorf)
- Workshops und 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 40 Euro)
- Teilnahme am Team-Cooking
- persönliche Photo CD „von 0 auf 21“

Terminplan

- **Di, 17.04.2012** Informationsveranstaltung rund um das Thema „Aktivseminar“ mit kompetenten Referenten und anschließender Podiumsdiskussion.
18.30 Uhr
Zehntscheuer in Süßen
- **Sa, 28.04.2012** Trainingsauftakt im Schlater Wald (Parkplatz „Große Eiche“)
15.00 Uhr
- **Sa, 05.05.2012** Workshop „richtig laufen“
15.00 Uhr
- **Do, 21.06.2012** Team-Cooking
19.00 Uhr
- **Sa, 14.07.2012** Stadtlauf Süßen (10 Kilometer)
- **Do, 19.07.2012** Motivation: „Was bewegt mich, was treibt mich an.“
19.00 Uhr
- **So, 16.09.2012** Einstein Halbmarathon Ulm / Neu-Ulm

Eintritt
frei

Jürgen Matkovic Vorstand der WMF Betriebskrankenkasse, **Dr. Andreas Schuler** Ärztlicher Direktor der Helfensteinklinik Geislingen, **Marcus Büchler** Triathlet und mehrfacher Ironman-Finisher, **Ehepaar Diehl** erfolgreiches Teilnehmer-Ehepaar des 7. Aktivseminars, **Markus Ebner** Organisator des Einstein-Marathons Ulm/Neu-Ulm

Hier stehen nach Freigabe dann sämtliche Anmelde-möglichkeiten für das Aktivseminar.

An die
WMF Betriebskrankenkasse
Petra Gänslar
Eberhardstraße
73312 Geislingen

WMF Betriebskrankenkasse
wmf.

Vorbereitet für ein Fensterkuvert – Flyer bitte als Brief zurücksenden.



Aktivseminar mit Marcus Büchler

„Von 0 auf 21“

Mein erster Halbmarathon

in Kooperation mit dem

AST Süßen

Leistungen und Termine



wmf.
WMF Betriebskrankenkasse

heute. morgen. immer.

Aktivseminar mit Marcus Büchler



„Von 0 auf 21“
Mein erster Halbmarathon

in Kooperation mit dem

AST Süßen

Folgende Leistungen sind in den Kosten inklusive:

- T-Shirt mit Namensdruck
- Trainingspläne und Trainingsbetreuung über fünf Monate
- Eingangstest zur Feststellung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Gutschein für eine professionelle Laufanalyse bei Nonnengäßler & Tebbi (Orthopädietechnik GmbH, Donzdorf)
- Workshops und 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 40 Euro)
- Teilnahme am Team-Cooking
- persönliche Photo CD „von 0 auf 21“

Terminplan

- **Di, 17.04.2012** Informationsveranstaltung rund um das Thema „Aktivseminar“ mit kompetenten Referenten und anschließender Podiumsdiskussion.
18.30 Uhr
Zehntscheuer in Süßen
- **Sa, 28.04.2012** Trainingsauftakt im Schlater Wald (Parkplatz „Große Eiche“)
15.00 Uhr
- **Sa, 05.05.2012** Workshop „richtig laufen“
15.00 Uhr
- **Do, 21.06.2012** Team-Cooking
19.00 Uhr
- **Sa, 14.07.2012** Stadtlauf Süßen (10 Kilometer)
- **Do, 19.07.2012** Motivation: „Was bewegt mich, was treibt mich an.“
19.00 Uhr
- **So, 16.09.2012** Einstein Halbmarathon Ulm / Neu-Ulm

Eintritt
frei

WMF Betriebskrankenkasse



An die
WMF Betriebskrankenkasse
Petra Gänslar
Eberhardstraße
73312 Geislingen

Hier stehen nach Freigabe
dann sämtliche Anmeldemög-
lichkeiten für das Aktivseminar.

„Ich bin über mich hinausgewachsen.“

Das Aktivseminar „0 auf 21 – mein erster Halbmarathon“ der WMF Betriebskrankenkasse und ihrem Kooperationspartner AST Süßen bietet Ihnen die Möglichkeit, alle Vorteile des Laufens persönlich kennenzulernen und einen vielleicht lang gehegten Traum wahr werden zu lassen. Sie werden während des fünf Monate dauernden Seminars von professionellen Laufbetreuern behutsam auf das große Ziel – die erfolgreiche Teilnahme am Einstein Halbmarathon in Ulm – vorbereitet. Dazu dienen auch die gruppen-individuellen Trainingspläne, die auf das Leistungsniveau der jeweiligen Gruppen zugeschnitten sind. Darüber hinaus erfahren Sie in Vorträgen und Informationsveranstaltungen alles, was für ein bewegtes und gesundes Leben wichtig ist.

„Ich bin über mich hinausgewachsen ... völlig unerwartet!“

„Ich hätte niemals gedacht, dass ich das schaffen würde!“

„Das Laufseminar gehört zu den unvergesslichen Momenten in meinem Leben. Ich glaube, ich bin richtig laufbesessen.“

So beschreiben Seminarteilnehmer am Ende des Aktivseminars „Mein erster Halbmarathon“ ihre Eindrücke, nachdem sie erfolgreich die 21,1 Kilometer beim Einstein-Marathon in Ulm bewältigt haben. Vergleichbares berichten die knapp 300 Frauen und Männer, die in den Vorjahren dieses außergewöhnliche Seminarkonzept wahrgenommen und dabei erstaunliche Erfahrungen gemacht haben. 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, 17.04.2012 um 18.30 Uhr

Dort erfahren Sie in einer Podiumsdiskussion mit Ärzten, Profi-Sportlern und Teilnehmern der Vorjahre alles über das Aktivseminar.

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



Zielgruppe

Interessierte jeder Altersgruppe, die in der Lage sind, 30 Minuten am Stück zu laufen oder zu joggen.

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 (mehrfacher Ironman-Finisher), der auch für die Gesamtleitung des Seminars verantwortlich ist.

Trainingszeiten und Ort

Jeden Montag und Freitag um 18 Uhr
im Schlater Wald (Parkplatz „Große Eiche“)

Seminarkosten (Leistungen siehe Rückseite)

90 Euro für WMF BKK Versicherte
190 Euro für Versicherte anderer Krankenkassen

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

Anmeldeschluss ist Freitag, 27. April 2012.

Für Fragen stehen Ihnen Petra Gänslar, Tel. 07331 25 7371 sowie Anita Siehler, Tel. 07331 25 7369 zur Verfügung. Oder Sie schreiben uns eine E-Mail an aktivseminar@wmf-bkk.de.

Formular bitte per **Fax an 07331 256371** oder per **Post** an uns senden:

WMF Betriebskrankenkasse, Eberhardstraße, 73312 Geislingen (Steige)

Anmeldeformular

Name	
Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Wohnort	
Telefon	
Geburtsdatum	E-Mail
Gewicht (kg)	Größe (cm)
Ruhepuls (mittelbar nach dem Aufstehen)	

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

S M L XL XXL

Ich kann 30 Minuten am Stück laufen.

Es liegen keine ärztlichen Bedenken vor.

Mit der Abbuchung des Kostenbeitrags in Höhe von 190 Euro (90 Euro) von meinem Konto bin ich einverstanden.

Bank	BIZ
Inhaber	Kontonummer

Einverständniserklärung: Mit meiner Teilnahme erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden aller Art an. Ich erkläre mich außerdem einverstanden, dass meine Daten zur Auswertung des Laufs und zur Erstellung von Listen maschinell erfasst, bearbeitet, weiterverarbeitet und gespeichert werden.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

