

Leistungen und Termine



WMF Betriebskrankenkasse

heute. morgen. immer.



An die
WMF Betriebskrankenkasse
Anita Stehler
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)
- 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
- persönlicher USB-Stick mit allen Fotos des Aktivseminars „Von 0 auf 21“

Terminplan

- **Mi, 06.04.2016** Informationsveranstaltung rund um das Thema „Aktivseminar“ mit kompetenten Referenten und anschließender Podiumsdiskussion.
18.30 Uhr
Zehntscheuer in Süßen
Jürgen Matkovic, Vorstand der WMF Betriebskrankenkasse, **Prof. Dr. Andreas Schuler**, Ärztlicher Direktor der Helfensteinklinik Geislingen, **Marcus Büchler**, Inhaber der C-Trainer-Lizenz Triathlon, Triathlet und mehrfacher Ironman-Finisher, **Erfolgreiche Teilnehmer des 11. Aktivseminars**, **Markus Ebner**, Organisator des Einstein-Marathons Ulm/Neu-Ulm
- **Sa, 30.04.2016** Trainingsauftakt im Schlater Wald
15.00 Uhr
(Parkplatz „Große Eiche“)
- **Sa, 09.07.2016** Stadtlauf Süßen (10 Kilometer)
- **So, 25.09.2016** Einstein Halbmarathon Ulm / Neu-Ulm

**Eintritt
frei!**

Anmeldemöglichkeiten

1. Füllen Sie den abtrennbaren Anmelde-coupon aus und senden Sie diesen per Post zu.
2. Oder senden Sie uns eine E-Mail mit den entsprechenden Daten an asiehler@wmf-bkk.de.
3. Gerne können Sie uns auch ein Fax auf 07331 25-6371 senden.



„Aktivseminar von 0 auf 21“



Aktivseminar mit Marcus Büchler

• • • • •
null auf 21
Mein erster Halbmarathon

AST Süßen

in Kooperation mit dem

„Ich bin über mich hinausgewachsen.“



„Aktivseminar von 0 auf 21“

Das Aktivseminar „Von 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 gruppenindividuellen 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 glaub, 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 500 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

Druch 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: Mittwoch, 06.04.2016 um 18.30 Uhr

Dort erfahren Sie in einer spannenden Podiumsdiskussion mit Ärzten, Profi-Sportlern und Teilnehmern des Vorjahres alles über das Aktivseminar.

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

Zielgruppe

Interessierte jeder Altersgruppe, die in der Lage sind, 15 Minuten am Stück 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, 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)

110 Euro für WMF BKK Versicherte
220 Euro für Versicherte anderer Krankenkassen

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

Anmeldeschluss ist Freitag, 29. April 2016.

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



Meine T-Shirt-Größe: (Zutreffendes bitte ankreuzen)
 S M L XL XXL
 Ich kann 15 Minuten am Stück joggen.
 Es liegen keine ärztlichen Bedenken vor.

Mit der Abbuchung des Kostenbeitrags in Höhe von 220 Euro (110 Euro) von meinem Konto bin ich einverstanden.

Kontoinhaber (falls nicht identisch mit dem Antragsteller)

Kontonummer

IBAN

Bank/Institut

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

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 (unmittelbar nach dem Aufstehen)	

