Pressemitteilung

## AOK-Laufschule startet wieder in Tangermünde

## Laufen in der Gruppe macht mehr Spaß

Tangermünde, 18. August 2023

Am 31. August startet wieder die AOK-Laufschule in Tangermünde. Nach der Sommerpause können Laufanfänger endlich wieder unter professioneller Anleitung in der Gruppe trainieren und gemeinsam fit werden. Das Angebot ist kostenfrei für alle Interessierten.

Natürlich könnte jeder Laufanfänger allein mit dem Training beginnen. In der AOK-Laufschule ist es aber viel einfacher, und vor allem gibt es einen Laufprofi, der als Trainer die richtigen Übungen auswählt und darauf achtet, dass man sich nicht überanstrengt. Am Ende der Laufschule sollen die Läuferinnen und Läufer fünf Kilometer ohne Unterbrechung und Überanstrengung durchlaufen können.

Das Prinzip der AOK-Laufschulen ist einfach: Die Teilnehmenden treffen sich zu einer bestimmten Uhrzeit an einem bestimmten Ort und beginnen das gemeinsame Training. Eine Anmeldung ist nicht nötig. In Tangermünde ist es am 31. August wieder soweit. Treffpunkt ist um 18 Uhr am Stadion am Wäldchen, Schwarzer Weg. Die Folgetreffen sind immer wöchentlich zur selben Zeit am selben Ort.

**Am Ende wartet ein Laufabzeichen**

Erstmals können ab diesem Jahr alle Läuferinnen und Läufer mit ihrer Teilnahme an der Laufschule auch ein DLV-Laufabzeichen erhalten. Dazu bestätigen die AOK-Lauftrainer am Ende der Laufschule das erreichte Ziel mit einem Zertifikat, mit dem das Abzeichen beim Leichtathletik-Verband Sachsen-Anhalt e.V. beantragt werden kann.

„Die AOK-Laufschule steht allen Interessierten offen, auch wenn sie nicht bei der AOK versichert sind. Sie gehört zu den erfolgreichsten Sportprogrammen der AOK, die unter freiem Himmel stattfinden“, sagt Rainer Zörner, Gesundheitscoach der AOK Sachsen-Anhalt, der die Laufschulen koordiniert.

Informationen und weitere Termine der Laufschule gibt es unter [www.deine-gesundheitswelt.de/laufschule](http://www.deine-gesundheitswelt.de/laufschule)

Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut über 830.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 40 Prozent und einem Beitragssatz von 15,6 Prozent ist sie die größte und die günstigste regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

**Bilderservice:**

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie die beigefügten Fotos bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Das Prinzip der AOK-Laufschulen ist einfach: Die Teilnehmer treffen sich wöchentlich zu einer bestimmten Uhrzeit an einem bestimmten Ort und beginnen das gemeinsame Training. Foto: Mahler / AOK Sachsen-Anhalt |  | Die AOK-Lauftrainer geben Tipps und achten darauf, dass sich niemand überfordert und seine Gesundheit gefährdet. Foto: Mahler / AOK Sachsen-Anhalt |