Pressemitteilung

## AOK-Laufschule startet wieder in Tangermünde

## Laufen in der Gruppe macht mehr Spaß

Tangermünde, 15. August 2022

Am 1. September startet wieder die AOK-Laufschule in Tangermünde. Nach einer Sommerpause können Laufanfänger endlich erneut 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 1. September wieder soweit. Treffpunkt ist um 18 Uhr am Stadion am Wäldchen, Schwarzer Weg. Die Folgetreffen sind immer wöchentlich zur selben Zeit am selben Ort.

„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 800.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 40 Prozent und einem Beitragssatz von 15,4 Prozent ist sie die größte und eine der günstigsten Krankenkassen in Sachsen-Anhalt.

**Bilderservice:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmer der AOK-Laufschule, wie man gesund läuft. Am Ende steht das Ziel, fünf Kilometer am Stück laufen zu können. Foto: AOK Mediendienst