

**AOK-Tipps für eine optimale Vorbereitung auf den  
Team-, Halb-, Drittelmarathon oder Marathon am 22.09.2019**



**Melden Sie sich an, zum AOK-Gesundheitskurs „Better-Run“  
Wählen Sie einen der beiden Termine!**

**Termin 1**

**Donnerstag, den 18.07.2019**

18:00 – 19:00h Teil 1 Bewusst Essen und Trinken

19:00 – 20:00h Teil 2 functional fitness und Faszientraining

Max. Teilnehmerzahl: 12

**Kursnummer: 50291957**

**Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum, Küche im 4. OG, Kriegsstraße 41, 76133 Karlsruhe  
(Seiteneingang links)**

**oder**

**Termin 2**

**Dienstag, den 30.07.2019**

18:00 – 19:00h Teil 1 Bewusst Essen und Trinken

19:00 – 20:00h Teil 2 functional fitness und Faszientraining

Max. Teilnehmerzahl: 12

**Kursnummer: 50291958**

**Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum, Küche im 4. OG, Kriegsstraße 41, 76133 Karlsruhe  
(Seiteneingang links)**

**Was erwartet Sie?**

**Teil 1 Bewusst Essen und Trinken: Vor, während und nach dem Lauf**

In unserem AOK-Ernährungsworkshop erhalten Sie Tipps wie ihre Basis Ernährung aussehen sollte und was sie täglich tun können um ihre Ernährung der sportlichen Ausdauerleistung anzupassen. Welche Lebensmittelauswahl sie im Vorfeld treffen können, damit sie am Wettkampftag topfit sind.

Weiterhin gibt es kreative Ideen für eine gesunde und abwechslungsreiche Küche, angepasst auf die Bedürfnisse von Läufern bzw. Sportlern. Sie erfahren darüber hinaus auf welche

Nährstoffe Sie besonders achten sollten, um ihre beste Leistung abrufen zu können! Perfektionieren Sie ihren Speiseplan und probieren Sie neue leistungsfördernde Rezepte aus.

## **Teil 2 Functional fitness und Faszientraining**

Das Thema „besser zu werden“ ist immer aktuell. Die AOK – Die Gesundheitskasse bietet einen informativen Workshop, in dem Sie erfahren, wie Sie die Funktionalität des eigenen Körpers überprüfen können. Weiterhin erhalten Sie Tipps in Theorie und Praxis um ihr Training zu optimieren.

Functional Fitness ist ein optimales Ausgleichs- und Ergänzungstraining, mit dem Sie Ihre Leistungsfähigkeit von Grund auf steigern. Balance-, Elastizitäts- und Kraftübungen werden bei diesem intensiven Training in komplexen Bewegungsabläufen kombiniert. Dabei wird besonders auf die Kräftigung des Körperkerns Wert gelegt. Entsprechend Ihrer Leistungsfähigkeit können Sie die Trainingsintensität selbst steuern.

Faszien sind bindegewebliche Strukturen, die unseren Körper durchziehen und einen enormen Einfluss auf unsere Haltung, Bewegung und Muskulatur haben. Dieses neue Training verbindet langsame, dynamische und fließende Übungen, mit denen Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern, Ihre Koordination verbessern und Verletzungen der Muskulatur vorbeugen.

**Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung und saubere Schuhe**

**Wir freuen uns auf Sie!**

***Diese Kurse sind kostenfrei – auch für Nicht-AOK-Versicherte!***

**Anmeldung bitte per Email oder Telefon:**

**Ute Of**  
[Ute.of@bw.aok.de](mailto:Ute.of@bw.aok.de)  
0721/3711173

**Diana Chiarelli**  
[diana.chiarelli@bw.aok.de](mailto:diana.chiarelli@bw.aok.de)  
0721/3711171

**Carlo Petrucci**  
[carlo.petrucci@bw.aok.de](mailto:carlo.petrucci@bw.aok.de)  
0721/3711187

Weitere interessante Gesundheitsangebote finden Sie unter: [www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

### ***Termintipp:***

***AOK Firmenlauf in Rastatt am 17. Juli 2019 Start um 18.30 Uhr  
Infos und Anmeldung unter: <http://www.bw-running.de/>***