## In bewegenden Zeiten beweglich bleiben

Gesundheits- und praxisorientiertes, digitales Laufcoaching für AOK-Running-Team mit Bewegungsexpertin Anke Faller

Immer mehr Menschen entdecken den körperlichen und seelischen Ausgleich in der Schönheit der Natur und haben dabei viel Freude an der Bewegung in der frischen Luft. Anke Faller stellt dazu richtig fest: "In bewegenden Zeiten beweglich bleiben ist der Schlüssel, um gut durch diese turbulente Zeit zu kommen." Wie das geht, zeigt die Bewegungsexpertin in ihrem Laufcoaching.

Home-Office die positiven Seiten der Digitalisierung zunutze gemacht Ihr Motto dabei ist "Laufend Energie tanken – Spaß und Freude am Laufen" – und dabei immer bedenkend: "Die Dosis macht's!" - vom Ein- und Wiedersteiger/in bis zum ambitionierten Gesundheitssportler/in, die ihre Trai- der Quantität und Qualität des



Mit einem Lächeln ins Ziel: die Freude am Laufen gehört für das AOK Running Team mit Anke Faller (rechts) dazu. Für die Teilnehmer gibt es außerdem ein kostenloses Runinng-Shirt.

Anke Faller hat sich in Zeiten des nings- und Laufmethoden verbessern wollen. "Ziel des Online-Coaching ist es. "nach zehn Wochen zehn Kilometer mit Freude zu joggen" .Ein paar gute Laufschuhe und einen Pulsmesser benötigt man, um motiviert zu starten. Wichtig ist: Der Schlüssel des bewussten Ausdauertrainings liegt in der Dosierung

Trainings. Die Teilnehmenden werden der individuell auf ihr Fitnesslevel angepasst und erhalten dabei alle wichtigen Kenntnisse rund um das Lauftraining: Wissen zum pulsgesteuerten Training, Ausrüstung, Optimierung der Lauftechnik-, beschwerdefreies Laufen, Mobilisation, Kraft- und Stabilisationstraining sowie Tipps zur Ernährung.

"Sehr wichtig ist mir das ganzheitliche Laufen", sagt Anke Faller, "ich will die Freude an dem Sport sanft entwickeln und die Einsteiger nicht überfordern, denn nur so funktioniert eine langfristige Laufkarriere, die vom Anfänger zum Lebensläufer führt."

Der Austausch der Teilnehmer/innen bei den Calls ist so motivierend für die Gruppe, da jeder wöchentlich sein Feedback gibt, wie das Training "funktioniert" hat. Nach jedem Coaching erhalten alle "Hausaufgaben", die innerhalb

individuell umgesetzt werden. Der Vorteil: jeder kann sich, seinem Alltag angepasst, das Training setzten. Ziel ist es beim AOK-zehn-Kilometer-Gesundheitslauf mit

www.ankefaller.de

einem Lächeln ins Ziel zu laufen.

## Jetzt anmelden & Vorteile sichern:

AOK-Running-Team beim Freiburger Halbmarathon oder dem AOK-Gesundheitslauf (zehn Kilometer) am 26. März 2023 mit digitalem Laufcoaching: aok.de/bw/freiburg-running



Anke Faller motiviert Halbmarathon oder den AOK-Gesundheitslauf (10 km) zum gesundheitsori-Alle Teilnehmer:innen erhalten ein kostenloses, entierten Ausdauerhochwertiges Funktions-Running-Shirt. sport – weitere Infos:

■ **NEU:** Digitales Laufcoaching mit individueller Premiumbetreuung durch Bewegungsexpertin & Mastertrainerin Anke Faller

Der perfekte Start in die Laufvorbereitung: "Online Motivations- und Impulsvortrag"





