

Pressemitteilung

09. Juli 2008

Joggen – Dauerlauf ins Glück

Profi steht Anfängern und Fortgeschrittenen im Expertenchat mit Rat und Tat zur Seite

Mehr Sport treiben! Dieser gut gemeinte Rat vom Arzt stößt bei Patienten oft auf taube Ohren. Zeitmangel, Bequemlichkeit, Trägheit – Gründe für das beliebte Leben als Couch potato sind vielfältig. Dabei gibt es eine einfache Möglichkeit, den inneren Schweinehund zu überwinden und die nötigen Bewegungseinheiten zu bekommen. Eine sehr wirkungsvolle Form des gesunden Ausdauertrainings ist das Joggen. Laufen ist ohne großen Aufwand zu jeder Zeit an fast jedem Ort möglich. Trotz der Einfachheit dieses Sports gibt es, besonders für Neueinsteiger, einige Dinge zu beachten.

Am Dienstag, den 15. Juli 2008 beantwortet Prof. Dr. Kuno Hottenrott, Leiter des Arbeitsbereichs Trainingswissenschaft und Sportmedizin an der Universität Halle, im Expertenchat alle Fragen zum Thema „Wie motiviert man sich zum Joggen, wie gesund ist Joggen eigentlich und was muss beachtet werden?“. Der Chat unter www.die-bergische-kk.de/chat ist für alle Interessenten zwischen 20:00 und 21:30 Uhr geöffnet.

Das Internetangebot ist anonym, kostenlos und vertraulich. Um mitzuchatten (oder auch nur mitzulesen), brauchen Interessenten sich weder vorab zu registrieren noch technische Vorkehrungen zu treffen.

Für Rückfragen der Redaktion:

BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Judith Grütter
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-147
Fax: 0212 2262-407

E-Mail: judith.gruetter@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.115 (ohne Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 15-07-2008**