

## Von 0 auf 10; von 10 auf 21 – Das kann jeder schaffen!

Mulfingen, 24.02.2020

Einmal beim ebm-papst Marathon dabei sein und sich von der großartigen Stimmung der 10.000 Zuschauer antreiben lassen – diesen Wunsch haben vielleicht viele Besucher der Laufveranstaltung schon gehegt. Doch zehn oder gar 21 Kilometer am Stück zu laufen, ist besonders für Laufanfänger eine echte Herausforderung. Mit Unterstützung der Laufgruppe 0-10-21 können sich auch weniger erfahrene Läufer Schritt für Schritt auf die Distanzen vorbereiten.

Es werden wieder Neulinge und Hobby-Jogger gesucht, die Lust auf regelmäßiges Lauftraining haben und am Zehn-Kilometer-Lauf oder Halbmarathon des 25. ebm-papst Marathons am 13. September 2020 teilnehmen wollen.

Die Leitung übernimmt Ralf Stehle, Referent Betriebliches Gesundheitsmanagement bei ebm-papst, der bereits in den vergangenen Jahren als Trainer dabei war. Unterstützt wird er von einem Team aus erfahrenen Übungsleitern. Sein Anliegen: „Bei 0-10-21 geht es darum, Laufanfängern und Wieder-Einsteigern Spaß am Sport und an der gesunden Dosis Bewegung zu vermitteln. Es geht uns also weniger darum, eigene Bestzeiten zu knacken oder neue Rekorde aufzustellen. Bei meiner Arbeit für ebm-papst möchte ich vermitteln, dass Sport mit Kollegen Spaß macht und verbindet. Der Fokus der Betrieblichen Gesundheitsförderung liegt darauf, ein Bewusstsein für einen aktiven und gesunden Lebensstil zu schaffen.“

Es wird zwei Gruppen geben, die sich jeweils einmal wöchentlich zum Training treffen. Eine Gruppe startet dienstags um 18:30 Uhr in Niedernhall, die andere Gruppe trifft sich mittwochs um 17 Uhr in Mulfingen. In beiden Gruppen wird es wiederum schnellere und langsamere Laufteams geben, um für Läufer mit unterschiedlicher Vorerfahrung eine passende Vorbereitung zu gewährleisten. Tempo und Distanz werden nach und nach gesteigert. Jeder Teilnehmer erhält einen persönlichen Trainingsplan, der ihn auch bei den Trainingseinheiten zu Hause unterstützt.

### Ablauf und Anmeldung

Der Startschuss für 0-10-21 fällt am Donnerstag, 02. April 2020 um 17 Uhr bei ebm-papst in Mulfingen. Hier bekommen interessierte Teilnehmer erste Tipps für den Start und genauere Informationen zum weiteren Ablauf.

Hauke Hannig  
Pressesprecher  
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105  
Telefax: +49 7938 81-97105  
Mobil: +49 171 36 24 067

[Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com](mailto:Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com)

[twitter.com/ebmpapst\\_news](https://twitter.com/ebmpapst_news)  
[facebook.com/ebmpapstFANS](https://facebook.com/ebmpapstFANS)  
[youtube.com/ebmpapstDE](https://youtube.com/ebmpapstDE)

[www.ebmpapst.com](http://www.ebmpapst.com)  
[www.greentech.info/ec-technologie](http://www.greentech.info/ec-technologie)

Autorin: Sarina Albeck

# PRESSEINFORMATION



Die Anmeldung ist per Mail unter Angabe des vollständigen Namens, der Mailadresse, der sportlichen Vorerfahrung und des bevorzugten Trainingsortes (Niedernhall oder Mulfingen) über [trainingscamp@ebmpapst-marathon.de](mailto:trainingscamp@ebmpapst-marathon.de) möglich. Eine sportmedizinische Untersuchung im Vorfeld der Teilnahme wird empfohlen. Schnell sein lohnt sich: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Weitere Informationen zu 0-10-21 und zum ebm-papst Marathon: Im Internet unter [www.ebmpapst-marathon.de](http://www.ebmpapst-marathon.de), per E-Mail an [trainingscamp@ebmpapst-marathon.de](mailto:trainingscamp@ebmpapst-marathon.de) oder unter Telefon +49-7938-81-7777

## **Bildunterschrift (Foto: ebm-papst)**

Bild 1: Die Laufgruppe 0-10-21 trainiert gemeinsam für den ebm-papst Marathon.

## **Über ebm-papst**

Die ebm-papst Gruppe, ein Familienunternehmen mit Hauptsitz in Mulfingen Baden-Württemberg, ist der weltweit führende Hersteller von Ventilatoren und Motoren. Seit Gründung 1963 setzt das Technologieunternehmen kontinuierlich weltweite Marktstandards und bietet mit über 20.000 Produkten für praktisch jede Aufgabe in der Luft- und Antriebstechnik die passende, energieeffiziente und intelligente Lösung.

Im Geschäftsjahr 2018/19 erzielte der Branchenprimus einen Umsatz von 2,18 Mrd. €. Die ebm-papst Gruppe beschäftigt über 15.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an 28 Produktionsstätten (u. a. in Deutschland, China und den USA) sowie 48 Vertriebsstandorten weltweit. Ventilatoren und Motoren von ebm-papst sind nahezu in allen Branchen zu finden, wie zum Beispiel in den Bereichen Lüftungs-, Klima- und Kältetechnik, Haushaltsgeräte, Heiztechnik, Automotive und Antriebstechnik.

Hauke Hannig  
Pressesprecher  
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105  
Telefax: +49 7938 81-97105  
Mobil: +49 171 36 24 067

[Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com](mailto:Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com)

[twitter.com/ebmpapst\\_news](https://twitter.com/ebmpapst_news)  
[facebook.com/ebmpapstFANS](https://facebook.com/ebmpapstFANS)  
[youtube.com/ebmpapstDE](https://youtube.com/ebmpapstDE)

[www.ebmpapst.com](http://www.ebmpapst.com)  
[www.greentech.info/ec-technologie](http://www.greentech.info/ec-technologie)

Autorin: Sarina Albeck