

Die Rolle der Nahrungsmittel im Laufsport

Ernährungsempfehlungen für Training, Wettkampf und Regeneration



Der auf die Ernährung vor und während des Laufens spezialisierte Ernährungsberater und Ultraläufer Torsten Plachta erklärt, welche Nahrungsmittel im Training, Wettkampf und der Regeneration benötigt werden. Der Fokus liegt hierbei auf einer natürlichen Ernährung ohne Nahrungsergänzungsmittel.

Termin:	Dienstag, 10. November 2020
Referenten:	Torsten Plachta (Ernährungsberater)
Beginn / Ende	19:00 Uhr – 20:30 Uhr
Kursort:	Physiotherapie am Weißen Hirsch, Collenbuschstr. 16, 01342 Dresden
Teilnehmerzahl:	max. 15 (Abstandsregeln werden eingehalten, das Hygienekonzept wird mit der Anmeldebestätigung zugesandt)
Kosten:	20 EUR
Anmeldung:	telefonisch unter 0351 – 208 68 12 oder per Mail unter praxis@physiotherapie-trocha.de