

Pressemitteilung

03.05.2012, 14:04 | Sport

Pressemitteilung von: *Mittelrhein Marathon Management GmbH*

Presseagentur: *Mittelrhein Marathon Management GmbH*

Gesunde Ernährung gehört zur Laufvorbereitung

Hochwald Mittelrhein Marathon: Motivationsseminar bei der Handwerkskammer Koblenz

Koblenz. Zur Vorbereitung auf den Start beim Hochwald Mittelrhein Marathon am 2. Juni 2012 gehört neben dem Ausdauertraining in den Monaten vor dem Wettkampf vor allen Dingen die richtige Ernährung. Die Handwerkskammer Koblenz bietet zusammen mit der Mittelrhein Marathon Management GmbH am Samstag, 12. Mai 2012, um 10 Uhr ein speziell auf den Ausdauersport zugeschnittenes Motivationsseminar an. Im neuen, hochmodernen Zentrum für Ernährung und Gesundheit der Handwerkskammer in Koblenz-Rauental, St-Elisabeth-Straße 2, 56073 Koblenz, geht es an diesem Vormittag rund um das komplexe Thema Ernährung.

Alle vier Handwerkskammern in Rheinland-Pfalz sind Sponsor des Hochwald Mittelrhein Marathon und unterstützen in diesem Jahr speziell den Wettbewerb „10 Kilometer des Handwerks“. Für alle Handwerker aus Rheinland-Pfalz gibt es bei der Anmeldung zum Lauf am 2. Juni Sonderkonditionen.

Die Unterschiede der notwendigen Nährstoffe an Tagen mit und ohne Training stehen bei dem Motivationsseminar am 12. Mai genauso im Fokus wie der Aufbau des Kohlenhydratspeichers, die in den letzten Stunden vor dem Lauf vollständig aufgefüllt werden müssen. Marcus Schmidt, Personal-Trainer aus dem Westerwald und aktiver Ausdauersportler, gibt an diesem Vormittag wertvolle Tipps – vom Sportlerfrühstück bis zur schnellen Zubereitung leckerer Mahlzeiten, die den Körper hinsichtlich seiner Energiespeicher optimieren. Schmidt erläutert bei einem Showkochen, wie genügend Energie für sportliche Leistungen bereitgestellt werden und die passende Ernährung auch zur Optimierung des Körpergewichts beiträgt - und damit auch zu einer geringeren Belastung für den Körper führt.

Nach dem kostenfreien Motivationstraining ist für alle, die an dem Seminar teilnehmen, im Anschluss wieder ein gemeinsamer Lauf geplant. Parkplätze sind in der Umgebung des Zentrums für Ernährung und Gesundheit der Handwerkskammer Koblenz vorhanden.

Interessenten melden sich an über info@besser-mit-meister.de oder über Telefon 0261/398-277.

Portrait

Die Mittelrhein Marathon Management GmbH wurde am 01.07.2010 gegründet. Ziel des Unternehmens ist die Organisation und Durchführung von Laufsport-Events im Rheinland.

Hauptevent ist der jährlich stattfindende Hochwald Mittelrhein Marathon mit rund 10.000 Teilnehmern in verschiedensten Disziplinen.

News-ID: 629476 • Views: 617 (Stand: 26.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/629476/Pressemitteilung.html>