

**Einladung zum Online-Vortrag:
Mittwoch, 4. Mai 2022, 18.00 Uhr**

Optimierte Vorbereitung auf den P-Weg

Nach zwei Jahren Corona-Pause kann der P-Weg endlich wieder stattfinden. Zahlreiche Läufer und Mountainbiker gehen am 10. und 11. September an den Start. Viele von ihnen haben schon viele Male teilgenommen, andere wagen die Herausforderung zum ersten Mal. Ob erfahrener Teilnehmer oder Neuling – im Vordergrund steht immer die Gesundheit!

In einem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Vorbereitung in Sachen Training, Ernährung und Regeneration optimieren und gesund gestalten können. Andreas Kramer, Sportwissenschaftler in der Abteilung Sportmedizin der Sportklinik Hellersen, gibt Tipps für ein gesundheitsorientiertes Marathon-Training, zeigt beliebte Fehler und erklärt, wie Sie diese vermeiden. „Egal, ob Sie ihre Zielzeit beim P-Weg verbessern oder die Strecke erfolgreich durchstehen wollen, ihre Gesundheit geht vor“, sagt der Sportwissenschaftler.

So funktioniert die Teilnahme via Microsoft Teams:

Die Teilnahme ist sowohl über den Internetbrowser als auch über die Microsoft Teams-App (diese bitte im Vorfeld herunterladen) möglich.

Mit der Anmeldung per E-Mail an veranstaltungen@hellersen.de erhalten Interessierte die Zugangsdaten zum Vortrag beziehungsweise einen Link. Dieser ist zum Vortrag anzuklicken. Eine Registrierung ist nicht erforderlich, lediglich die Angabe eines Teilnehmersnamens.

Folgen Sie uns auch auf unseren
Social-Media-Kanälen:

 facebook.com/sportmedizinhellersen
 instagram.com/sportmedizinhellersen



Andreas Kramer
Sportwissenschaftler, M.A.

**Jetzt zum
kostenfreien
Vortrag
anmelden!**

