



Dr. M. Marquardt


DR. MARQUARDT
PRAXIS AM SEE

DIE 7 GRÖßTEN LÜGEN DES LAUFSPORTS

26.11.2022 UM 18.30 UHR

RUDERCLUB RATZEBURG, DR. ALFRED-BLOCK-ALLEE 5, 23909 RATZEBURG

Die 7 größten Lügen des Laufsports

**Wie du Ammenmärchen sicher erkennst
und wirklich schneller läufst!**

Du willst wissen:

- warum du in den Trainingspausen schneller wirst?
- ob Puls 130 wirklich der richtige Trainingspuls ist?
- wie du den besten und sichersten Laufschuh findest?
- was „Vokuhila“ mit der richtigen Schritttechnik zu tun hat?
- ob Gummibärchen tatsächlich vor Gelenkverschleiß schützen?

KOSTENFREIER IMPULSVORTRAG FÜR ALLE INTERESSIERTEN LÄUFER

**PRÄSENTIERT VON DER ABTEILUNG TRIATHLON
DES RATZEBURGER SPORTVEREINES**



Matthias Marquardt ist Internist, Chirotherapeut und Sportmediziner. Er verfasste den Bestseller „Die Laufbibel“ und ist ein gefragter Experte für Motivation, Gesundheit, Ernährung und Stress-Management. Dr. Marquardt setzt sich als Check-up-Mediziner für alle Menschen ein, die Ihre Gesundheit erhalten oder Vitalität zurückgewinnen möchten. Sportler bereitet er mit seinem motivierten Praxisteam auf Sportereignisse vom Volkslauf bis zum Titelgewinn beim Ironman Hawaii vor. Die Patienten kommen aus dem gesamten Bundesgebiet nach Hannover/Langenhagen, um die Expertise dieser Praxis zu erleben.

WWW.MATTHIAS-MARQUARDT.COM

WWW.ADVENTSLAUF.DE