

Stammtisch für Läufer im Ernährungsstudio

Freizeitsport. Auf Einladung von Frank Rößler und seiner Frau Heike-Susann Hintz treffen sich die Stralsunder Läufer beim letzten Stammtisch in diesem Jahr im Ernährungsstudio. Dabei wird ein Ernährungs-Konzept vorgestellt und besonders auf die Bedürfnisse von Läufern eingegangen.

Da Muskelmasse dreimal so schwer wie Fett ist, ist das Gewicht nicht der einzige Indikator für eine falsche Lebensweise. Auch Faktoren wie Organfett, Kalorienbedarf, Körperwasseranteil, Proteinbedarf und Stoffwechsellalter spielen eine entscheidende Rolle. Neugierig gewordene Läufer sind also am 4. Dezember um 19 Uhr zum Stammtisch ins Ernährungsstudio Wasser-/Ecke Langenstraße eingeladen. B. K.

Quelle: Ostsee-Zeitung Ausgabe Stralsund vom 24.11.2009