

Danfoss Marathon Club inviterer til:

**Foredrag om løb og kost
med Marianne Skaarup Marker
Onsdag den 9 februar 2011 kl. 19:00
Augustenborg Hallen**

Marianne er Aut. Klinisk Diætist. Marianne er også aktiv løber og løberinstruktør under DGI Motion og Friluftsliv, så hun har en del erfaring med både løb og kost.

Emner:

- Noget om ernærings- og løbe-fysiologi, så vi ved hvor maden ender henne.
- Vi kikker på anbefalingerne for hvad der er godt at spise, længe før, før, under og efter løb og træning.
- Der kommer en del omkring væske også for dem som løber langt.
- Vi skal også regne lidt, så tag en lommeregner med.

For medlemmer af Danfoss Marathon Club er det gratis at deltage. For øvrige vil det koste ca. 50 kr at deltage og dette beløb bruges til lidt forplejning.

Tilmelding via Danfoss Marathon Club's hjemmeside, inden mandag den 7. februar.

mvh
Hans Chr Møller