



leistungsdagnostik.de berät beim Mittelrhein-Marathon in Koblenz

Halbmarathonläufer Marcus Schmidt bekommt am Messestand ein Lauf-Trikot der ganz besonderen Art

Dormagen, 26. Mai 2010 – Am kommenden Wochenende steht mit dem Koblenzer Mittelrhein-Marathon einer der landschaftlich schönsten Läufe Deutschlands auf dem Programm. Als offizieller Diagnostik-Partner ist auch das Team von *leistungsdagnostik.de* vor Ort mit dabei und informiert während der Marathonmesse über die Vorteile der individuellen Trainingssteuerung.

Vor dem Start am Samstag wird sich der ambitionierte Läufer und Personal Trainer Marcus Schmidt für seinen Halbmarathon ein ganz besonderes „Trikot“ überstreifen. Kommen Sie ab 11 Uhr am Stand von *leistungsdagnostik.de* in der Sporthalle Oberwerth vorbei und lassen Sie sich überraschen. Zudem freuen sich die Dormagener Diagnostik-Profis, dem Sieger und der Siegerin des Marathons bei der Siegerehrung einen Preis überreichen zu dürfen.

Bereits im Vorfeld des Marathons hatten die Dormagener Diagnostik-Profis einen Vortragsabend organisiert, bei dem sich die Teilnehmer über die neusten Entwicklungen in der modernen Ausdauerleistungsdiagnostik informieren konnten. Hier gab es Antworten auf die Fragen, warum ein Trainingsgrundsatz wie „viel hilft viel“ nicht sinnvoll ist und warum die Laktatdiagnostik nicht unbedingt das hält, was sie verspricht. Wenige Tage später konnten die Sportlerinnen und Sportler dann auch selbst im Rahmen eines Testtages in Koblenz den aeroscan absolvieren und ihr Training auf diese Weise anhand individueller Trainingsbereiche einstellen.

Am Freitag und Samstag ist *leistungsdagnostik.de* mit einem Stand auf der Marathonmesse in der Sporthalle Oberwerth vertreten. Hier können sich die Läuferinnen und Läufer ihre Startunterlagen abholen und sich nebenbei mit der neusten Sportkleidung eindecken. Für einen individuellen Leistungscheck ist an den Messetagen zwar keine Gelegenheit, doch für ein paar Tipps und eine kleine Fachsimpelei ist das Team von *leistungsdagnostik.de* immer zu haben. Am Messestand können gerne auch Termine für einen aeroscan vereinbart werden, mit dem die Läufer ihr zukünftiges Training effektiver und gesünder gestalten können.

Den Anfahrtsweg zur Sporthalle Oberwerth finden Sie im Internet unter www.sporthalle-oberwerth.de. Weitere Informationen zu unserem Starter beim Mittelrhein-Marathon, Marcus Schmidt, finden Sie auf seiner Website unter www.personaltraining-westerwald.de.

Informationen zum Thema Ausdauerleistungsdiagnostik finden Sie unter www.leistungsdagnostik.de.

