

# Laufseminar

## Science Live: Bewegung und evidenzbasierte Ernährung von Experten für Experten

20.-22. JUNI 2025 MIT  
**NORSAN**

Liebe Laufenthusiasten,  
wir freuen uns, Sie zu unserem Sportseminar einzuladen, das ganz im Zeichen des Laufens steht! Bereiten Sie sich auf inspirierende Vorträge und praxisnahe Übungen vor, die Sie dabei unterstützen werden, Ihre Lauftechnik zu optimieren und Ihr Training auf ein neues Level zu heben.

Programmhighlights unter anderen:

Laufen – mit der richtigen Technik

- Mit praktischen Tipps zur Verbesserung, Verletzungsprävention und Regeneration.

Ernährung für Läufer

- Gibt es die richtige Ernährung vor, während und nach dem Training? Wie kann die Leistung durch passende Ernährung gesteigert und die Regeneration gefördert werden.

Übertraining

- Laufen ja, ab wann wird es ein Zuviel und welche Auswirkungen kann dies auf unsere Gesundheit haben?

Ausblick und Rückblick Olympia

Seien Sie live in Potsdam mit dabei, wenn Dr. med. Matthias Marquardt uns als "RunningDoc" in die Welt des Laufens abholt und erleben Sie weitere spannende Vorträge u.a. mit Herrn PD Dr. med. Casper Grim, Dr. med. Georg Friese, Dr. med. Andreas Kästner und vielen weiteren.

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

Sportliche Grüße und bis bald in Potsdam,

Ihr NORSAN Team

**FREUEN SIE SICH AUF UNSERE REFERENTEN**



### DETAILS

 20. - 22. Juni 2025

 20.06. - Anreise  
21.06. - Laufen & Seminartag  
22.06. - Laufen & Abreise

 [Kongresshotel Potsdam](#)  
[Am Luftschiffhafen 1](#)  
[14471 Potsdam](#)

**MELDEN SIE SICH DIREKT AN**



*Der Tag wird ermöglicht von*



**NORSAN**

**INSUMED** 

MIT IHNEN BEWEGEN  
**IMED-ANDRESEN**