

Hinweis!

Am Freitag, dem 26.8., findet der 2.Termin des **kostenlosen Laufseminares** im Rahmen des 49. RWE-Marathon statt. Beginn 18:00 Uhr im Regattahaus der Stadt Essen, Freiherr-vom-Stein-Straße 206c, 45133 Essen (Eingang wegen Bauarbeiten über Treppe seitlich). Weitere Infos

[hier](#)

. Ernährungsplan von Björn Grass dazu

[hier](#)

Wir freuen uns auf Ihr Erscheinen!