



Laufsportseminare 2019 - 18. Volksbank-Münster-Marathon

Theoretische Seminare jeweils montags von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Aschendorff Medien GmbH & Co. KG, An der Hansalinie 1, MS



ACHTUNG: ORTSWECHSEL am 17.06.2019 - Herz Jesu Krankenhaus Hiltrup,
 Westfalenstr. 109, 48165 Münster

Datum	Inhalt	Referent
18. Februar	Ist Sport Mord? Jeder Gang macht schlank? Effekte von Laufsport auf Gesundheit & Körpergewicht	Dr. Schomaker 
25. März	Wenn das Laufen auf die Knochen geht – darf man mit Arthrose laufen? Läuferknie, Achillessehne, Fersensporn & Co	Dr. Schomaker + Dr. Borgmann 
29. April	Marathon – wie geht das? – Leistungsdiagnostische Verfahren, Trainingsplanung und Trainingssteuerung für Ausdauerläufer	Dr. Schomaker 
20. Mai	„Gesunde Ernährung für Ausdauersportler: low fat, oder low carb?“ PLUS: Ketogene Ernährung im Ausdauersport	Dr. Schomaker + Dr. Greiwing 
17. Juni	„Der Magendarmtrakt im Ausdauersport – kein Unbeteiligter“ Abweichender Seminarort: Herz Jesu Krankenhaus, Hiltrup	PD. Dr. Gillessen

Dr. med. Ralph Schomaker, Rennarzt Volksbank-Münster-Marathon, Zentrum für Sportmedizin MS

Dr. med. Gerrit Borgmann, Zentrum für Sportmedizin Münster

Dr. phil. Andreas Greiwing, Zentrum für Sportmedizin Münster

PD Dr. med. Anton Gillessen, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin am Herz-Jesu-Krankenhaus in Münster-Hiltrup