





Laufsportseminare 2020 - 19. 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



Datum	Inhalt	Referent
3. Februar	Ist Sport Mord? Jeder Gang macht schlank? Effekte von Laufsport auf Gesundheit & Körpergewicht	Dr. Schomaker 
2. März	„Update Lauforthopädie: neues zu Stressfrakturen, Läuferknie, Fersensporn & Co“	Dr. Schomaker + Dr. Borgmann 
20. April Abgesagt	Marathon laufen – wie geht das? – Leistungsdiagnostische Verfahren, Trainingsplanung und Trainingssteuerung für Ausdauerläufer	Dr. Schomaker 
18. Mai	„Vegan, Low Carb & ketogene Ernährung im Ausdauersport“	Dr. Schomaker 
Juni	Infos folgen noch	

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

Dr. med. Gerrit Borgmann, Zentrum für Sportmedizin Münster