





Laufsportseminare 2023 - 21. Volksbank-Münster-Marathon

Theoretische Seminare jeweils montags **um 19.00 Uhr** (Ende zwischen 20.30 und 21 Uhr)
per Zoom Meeting / Zugangslink wird nach Anmeldung versandt

Datum	Inhalt	Referent
13. März	Gesundheit - wie geht das? Leben Sportler länger und gesünder? Gesundheitliche Effekte von Ausdauer- und Kraftsport und warum es sich zu laufen lohnt ...	Dr. Schomaker 
24. April	Marathon - wie geht das? Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung und Trainingsplanung für Marathonläuferinnen und -läufer	Dr. Schomaker 
8. Mai	UPDATE Laufverletzungen: Wenn das Laufen auf die Knochen geht - Vorbeugung und Erkennung von Stressfrakturen	Dr. Schomaker 
5. Juni	UPDATE Lauforthopädie: Laufen und Gelenkverschleiß. Darf der Arthrosepatient laufen? Welcher Sport ist der richtige bei Arthrose?	Dr. Schomaker 

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