

Laufsportseminare 2025 - 23. Volksbank-Münster-Marathon

Theoretische Seminare jeweils montags **um 19.00 Uhr** (Ende zwischen 20.30 und 21 Uhr)

Ort: Ticketshop der WN, Picassoplatz 3, 48143 Münster

Datum	Inhalt	Referent
10. März	Gesundheit - wie geht das? Starten statt Warten: Effekte von körperlichem Training auf Gesundheit und Langlebigkeit	Dr. med. Ralph Schomaker 
7. April	Der erfolgreiche Weg zum Marathon: Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung für Breitensportler	Dr. med. Ralph Schomaker 
22. Mai	Gesundheit - wie geht das? Starten statt Warten: Effekte von körperlichem Training auf Gesundheit und Langlebigkeit	Wiederholung des Seminars aus März mit Dr. med. Ralph Schomaker abweichend bei INTERSPORT Voswinkel, Borkstraße 2, Münster
2. Juni	Achillessehne, Fersensporn & Co: Sehnenbeschwerden und ihre Behandlung	Dr. med. Gerrit Borgmann 
30. Juni (neuer Termin statt 5. Mai)	Der Magendarmtrakt im Ausdauerlauf	Chefarzt PD Dr. med. Anton Gillessen (Herz Jesu Krankenhaus Hiltrup)

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

Dr. med. Gerrit Borgmann, ZfS Zentrum für Sportmedizin Münster

PD Dr. med. Anton Gillessen, Chefarzt Herz Jesu Krankenhaus Hiltrup