

EINLADUNG

GIRO-Radsportseminare in 2010

Teilnahme kostenlos!



Radsport mit Köpfchen!

Neu beim Sparkassen Münsterland GIRO.2010! Erst das Wissen und dann den Körper trainieren! In Zusammenarbeit mit dem ZfS - Zentrum für Sportmedizin bietet Ihnen der GIRO.2010 fünf Radsportseminare (à 90 Minuten) in Kombination mit Streckenabfahrten aller Originalstrecken des Sparkassen Münsterland GIRO.2010 an.

Gastgeber für die Seminare, die samstags von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr stattfinden, sind das Stadtweinhaus (Prinzipalmarkt 10, 48143 Münster) und die Raphaelsklinik (Loerstraße 23, 48143 Münster). Das Fahrraddepot an der Stubbengasse (gegenüber Karstadt Sport) stellt Ihnen kostenlos einen Stellplatz für Ihr Rad während der Seminarveranstaltung zur Verfügung. Ab 12:00 Uhr startet nach einem kleinen Snack der Radconvoy zur Abfahrt einer jeweils wechselnden Originalteilstrecke des Sparkassen Münsterland GIRO.2010!

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Anmeldung unter: veranstaltungsbuero@stadt-muenster.de

Ihre Partner zur Vorbereitung auf den Sparkassen Münsterland GIRO.2010:



VERANSTALTUNGSTERMINE

GIRO-Radsportseminare in 2010

Teilnahme kostenlos!

Seminare & Streckenabfahrten 2010

1. „Pulsuhr, Laktat & Co.: Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung im Radsport“ (eine Einführung mit Live-Test)

Referenten: Dr. med. Ralph Schomaker, Dr. phil. Andreas Greiwing
am 22.05.2010, 10:00 – 11:30 Uhr Radsportseminar
im Stadtweinhaus, Hauptausschusszimmer
ca. 12:00 Uhr 55km-Streckenabfahrt ab Fahrraddepot, Stubengasse

2. „Optimal sitzen und schneller fahren? Analysen zur verbesserten Radergonomie“ – eine Einführung mit Live-Test

Referenten: Daniel Schade, Michael Fuhrmeister
am 26.06.2010, 10:00 – 11:30 Uhr Radsportseminar
im Stadtweinhaus, Hauptausschusszimmer
ca. 12:00 Uhr 90km-Streckenabfahrt ab Fahrraddepot, Stubengasse

3. „Wenn das Radeln auf die Knochen geht: Verletzungen und Überlastungserscheinungen des Radsportlers“

Referenten: Dr. Ralph Schomaker, Dr. Gerrit Borgmann
am 24.07.2010, 10:00 – 11:30 Uhr Radsportseminar
in der Raphaelsklinik, Foyer
ca. 12:00 Uhr 125km-Streckenabfahrt ab Fahrraddepot, Stubengasse

4. „Trainieren wie die Profis?“ – Live Interview mit Christian Wegmann, (ehem. Team Gerolsteiner) und Fragestunde aus dem Auditorium

Referenten: Christian Wegmann, Alexander Heflik (WN)
am 21.08.2010, 10:00 – 11:30 Uhr Radsportseminar
in der Raphaelsklinik, Foyer
ca. 12:00 Uhr 55km-Streckenabfahrt ab Fahrraddepot, Stubengasse

5. „Vorbeugung ist besser als Behandlung: Ausgleichstraining für Radfahrer“ – Richtiges Dehnen, Aufwärmen, Krafttraining

Referenten: Dr. Gerrit Borgmann, Carsten Kramer, Sascha Talke
am 18.09.2010, 10:00 – 11:30 Uhr Radsportseminar
im Stadtweinhaus, Hauptausschusszimmer
ca. 12:00 Uhr 90km-Streckenabfahrt ab Fahrraddepot, Stubengasse

