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 (á 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 Stubengasse (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:

ZfS | Zentrum für Sportmedizin
Offizieller sportmedizinischer Partner

SPORTAMT

EXOTISCHER GARTEN juice bar
An der GALERIA

RAPHAELS KLINIK

ProVital DAS GESUNDHEITSZENTRUM

gebioMized® Die Sportmarke der GeBioM

WBI-Parkhäuser in Münsters City
WESTFÄLISCHE BAUINDUSTRIE GMBH

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

www.zfs-muenster.de **www.sparkassen-muensterland-giro.de**