

## Kursinfo:

Bewegung und Training nehmen in der Sport-, Präventiv- und Rehabilitationsmedizin einen großen Stellenwert ein. Die Voraussetzung dafür stellt in allen Bereichen die Leistungsdiagnostik dar.

Die Nachfrage nach leistungsdiagnostischen Untersuchungen durch eine immer größer werdende Zahl von leistungsorientierten Freizeit- und Breitensportlern aller Altersstufen, aber auch durch Patienten mit manifesten Erkrankungen, nimmt ständig zu. Dabei ist die Bestimmung der Milchsäurekonzentration (Laktat) im Blut bei körperlicher Belastung neben der Herzfrequenzmessung seit vielen Jahren ein fester Bestandteil dieser sportmedizinischen Untersuchung.

Häufig herrscht jedoch Unklarheit über die Möglichkeiten und Grenzen dieser Untersuchungen, über die individuelle Belastungsdosierung, die **Interpretation von Laktat-Leistungs-Kurven** sowie deren **trainingspraktische Umsetzung**.

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Sportärzteverband und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) wurde eine spezielle Fort- und Weiterbildung geschaffen, die **grundlegende theoretische und vor allem praktische Kenntnisse und Fähigkeiten** vermitteln soll.

### Zielgruppe:

- Ärzte
- Physiotherapeuten
- Sportwissenschaftler
- Trainer
- sportmedizinisch interessierte Personen

## Wissenschaftliche Leitung:

### Dr. med. Frank Möckel



Facharzt für Physiologie/Allgemeinmedizin  
Tätigkeitsschwerpunkt:  
Sportmedizinische Leistungsdiagnostik;  
Präsident des Bayerischen  
Sportärzteverbandes

### Anmeldung:

Tel. (0941) 4 64 18-0

Fax. (0941) 4 64 18-27

E-mai: [info@sportmedizin-moeckel.de](mailto:info@sportmedizin-moeckel.de) oder  
<http://sportmedizin-moeckel.de/leistungen/fortbildung-laktat-leistungsdiagnostik.html>

### Tagungsort:

#### Praxis Dr. med. Frank Möckel

Im Gewerbepark D 50

93059 Regensburg

Tel. (0941) 4 64 18-0

Fax. (0941) 4 64 18-27

[www.sportmedizin-moeckel.de](http://www.sportmedizin-moeckel.de)

### Anerkennung:

- offizielle Fortbildung der DGSP und des BSÄV zur Erlangung d. Zertifikats „Laktat-Leistungsdiagnostik“
- 28 Fortbildungspunkte der Bay. Landesärztekammer

### Kosten:

400,00 € pro Teilnehmer pro Kursteil

800,00 € pro Teilnehmer für beide Kursteile

**Über mehr als 15 Jahre erfolgreiche Schulung von Teilnehmern aus Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien, Luxemburg, USA**

### Das sagen unsere Teilnehmer:

- ...„sehr guter Praxisbezug und die Möglichkeit der Kurveninterpretation...“
- ...„anschaulicher Theorieteil, sehr gut organisierter Praxisteil...“
- ...„kleine Teilnehmerzahl, angenehme Atmosphäre...“
- ...„hat riesig Spaß gemacht und enorm an Wissen vermittelt...“

## 2-teilige Fortbildung

# „Laktat-Leistungsdiagnostik“

**in der Rehabilitation, Prävention und im Sport**  
- nach den Richtlinien der DGSP -



**Kursteil 1:** 17.-18.03.2018  
**Kursteil 2:** 05.-06.05.2018

in Zusammenarbeit mit



**DGSP**  
Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention - seit 1912 (Dt. Sportärztebund) e.V.

**Über mehr als 15 Jahre erfolgreiche Schulung von Teilnehmern aus Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien, Luxemburg**

## Programm „Laktat-Leistungsdiagnostik“

### Samstag: Kursteil 1

09.30 – 09.45 Uhr  
Begrüßung, Vorstellung des Konzeptes der DGSP

09.45 – 11.15 Uhr

#### Grundlagen der Leistungsdiagnostik I:

- Indikationen für Leistungsdiagnostik
- Methoden Ausdauerleistungsdiagnostik
- Grundlagen Muskelstoffwechsel
- Laktat, Laktatakkumulation
- Laktat-Leistungs-Kurve

11.15 – 11.30 Uhr Pause

11.30 – 13.00 Uhr

#### Grundlagen der Leistungsdiagnostik II:

- Schwellenkonzepte
- Trainingsintensität, Herzfrequenzvorgaben
- Prinzipien der Testdurchführung

13.00 – 14.30 Uhr Mittagspause

14.30 – 16.00 Uhr

#### Trainingslehre I:

- Trainingssteuerung für Ausdauersportarten

16.00 – 16.15 Uhr Pause

16.15 – 17.45 Uhr

#### Praxis:

- Laktatabnahme
- Gerätekunde
- Auswertsoftware

### Sonntag:

09.00 – 12.15 Uhr

#### Theorie und Praxis von Belastungstests:

- Durchführung von Belastungstests (Rad, Lauf, Rudern)
- Erstellung und Auswertung der Laktatkurven
- Interpretation von Laktatkurven

12.15 – 12.30 Uhr

Abschlussbesprechung

## Programm „Laktat-Leistungsdiagnostik“

### Samstag: Kursteil 2

09.30 – 09.45 Uhr  
Begrüßung, Klärung offener Fragen und Probleme

09.45 – 11.15 Uhr

#### Trainingslehre II

- Welche Dosis bei verschiedenen Erkrankungen? I

11.15 – 11.30 Uhr Pause

11.30 – 13.00 Uhr

- Welche Dosis bei verschiedenen Erkrankungen? II
- Spiroergometrie

13.00 – 14.30 Uhr Mittagspause

14.30 – 17.45 Uhr

#### Praxis Ausdauertraining:

- Durchführung von Belastungstests (Feldtest)

### Sonntag:

09.00 – 10.30 Uhr

#### Praxis

- Erstellung und Auswertung der Laktatkurven
- Interpretation von Laktatkurven

10.30 – 10.45 Uhr Pause

10.45 – 12.15 Uhr

- Richtlinien für ergometrische Belastungstests,
- Qualitätssicherung, Abrechnungsempfehlungen

### Kostenfreies Zusatzmodul (für Kurs 2):

12.15 – 12.30 Uhr Abschlussbesprechung  
**Software Schulung Winlactat – softwaregestützte Auswertung von leistungsdiagnostischen Daten -**  
Dieser Seminarteil richtet sich an interessierte Diagnostiker und an bereits bestehende Kunden, die ihre Kenntnisse in der Softwareinterpretation vertiefen wollen.

#### Inhalt:

- Grundlagen der Nutzung der Software Winlactat
- Eigenständige Eingabe und Auswertung von Stufentests unter Anleitung\*
- Varianten der Ergebnisinterpretation (Nutzung von Analysekonzepten)
- Erstellen von Längs- und Querschnitten (Testverläufen)
- Erstellung von Trainingsplanvorlagen und Ergebnisreports in Word©
- Beantwortung individueller Fragen sowie Tipps & Tricks

\*für die aktive Mitarbeit ist ein eigener Laptop sinnvoll.

#### Referent: Joachim Schonart-Magera

Geschäftsführer und Entwickler der mesics GmbH

**Dauer des Seminars / Sonntag: 12:30 – 14:00 Uhr**

Teilnehmeranzahl: mindestens 5 / Kosten: keine

#### Weitere Infos:

##### Anmeldung:

Nur schriftlich per Fax oder Online. Die Seminarplätze werden in der Reihenfolge der verbindlichen Anmeldung vergeben. Eine Teilnahmebestätigung geht Ihnen schriftlich zu. Begrenzte Teilnehmerzahl, da intensive Arbeit in Kleingruppen durchgeführt wird.

##### Übernachtungsmöglichkeiten:

Unsere Hotелеmpfehlungen werden mit der Anmeldung ausgegeben, Sie erhalten teils vergünstigte Tarife. Buchungen können auch unter [www.hrs.de](http://www.hrs.de) erfolgen.

##### Versicherung:

Insbesondere für den praktischen Teil empfehlen wir den Abschluss einer gesonderten Unfallversicherung, da dies seitens des Sportärztesverbandes für niedergelassene Ärzte nicht abgedeckt wird.

##### Bitte zum Seminar mitbringen:

- Sportbekleidung (auch Regenkleidung für Teil 2)
- Pulsmesser (falls vorhanden)
- eigene Laktatkurven (zur Diskussion)

##### Allgemeines:

Die Rechnung geht Ihnen nach Anmeldung zusammen mit der Teilnahmebestätigung zu. Kostenfreie Stornierungen sind bis spätestens vier Wochen vor Kursbeginn möglich, bei späterer Absage fallen 20% der Kursgebühren als Bearbeitungsgebühr an.