

## 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;  
Vizepräsident 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:

900,00 € pro Teilnehmer für beide Teile  
(incl. Verpflegung, ohne Übernachtung)

**Über mehr als 12 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, gut organisierter Praxisteil...“
- ...„kleine Teilnehmerzahl und sehr gute 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 -



## Termine 2015

**Kurs 1:** 14.-15.03.15 + 13.-14.06.15

Zusatztermin:

**Kurs 2:** 04.-05.07.15 + 19.-20.09.15

in Zusammenarbeit mit



## Programm „Laktat-Leistungsdiagnostik“

### Samstag: Teil 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 an Beispielen

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 Teil 2

09.30 – 09.45 Uhr  
Begrüßung, Klärung offener Fragen und Probleme

09.45 – 11.15 Uhr

#### Trainingslehre II

- Welche Intensität für welches Trainingsziel?

11.15 – 11.30 Uhr Pause

11.30 – 13.00 Uhr

- 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

12.15 – 12.30 Uhr Abschlussbesprechung

### Kostenfreies Zusatzmodul (für Teil 1):

#### 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 Hotelempfehlungen 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 Sportärzteverbandes für niedergelassene Ärzte nicht abgedeckt wird.

#### Bitte zum Seminar mitbringen:

- Sportbekleidung (evtl. auch Regenkleidung)
- 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.



**Dr. med. Frank Möckel**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin, Chirotherapie  
Im Gewerbepark D50 \* 93059 Regensburg  
Tel.: (0941) 46418-0 \* Fax: 46418-27  
e-mail: info@sportmedizin-moeckel.de

---

### Faxantwort

Dr. med. Frank Möckel  
Im Gewerbepark D 50  
93059 Regensburg

**Fax: (09 41) 4 64 18-27**

### Anmeldung zur Fortbildung Sportmedizinische Laktat-Leistungsdiagnostik (nach den Richtlinien der DGSP)

Hiermit melde ich mich mit \_\_\_\_\_ Person(en)  
verbindlich zur o. g. Fortbildung, bestehend aus zwei Teilen, an.

#### Termine 2015:

- Kurs 1:** Teil 1: 14.-15.03.2015 + Teil 2: 13.-14.06.2015  
Zusatztermin:  
 **Kurs 2:** Teil 1: 04.-05.07.2015 + Teil 2: 19.-20.09.2015

Teilnahme an optionaler Software-Schulung, Sonntag 12:30-14:00 Uhr bei Teil 1:

- Ja**       **Nein**

(bitte leserlich in Druckbuchstaben ausfüllen)

Rechnungsadresse:

Name/Titel:	_____	_____
Fachrichtung:	_____	_____
Straße, Hs-Nr.	_____	_____
PLZ, Ort:	_____	_____
Tel.-Nr./Fax:	_____	_____
E-mail:	_____	_____

#### Weitere angemeldete Person (für mehr als 2 Personen bitte neues Formular ausfüllen):

Name: \_\_\_\_\_ Kurs: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift/Praxisstempel: \_\_\_\_\_

---

---