

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 sportmedizinischen leistungsdiagnostischen Untersuchungen durch eine immer größer werdende Zahl von leistungsorientierten Freizeit- und Breitensportlern aller Alterstufen, 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.

Nach **Erlangung der Zusatzbezeichnung Sportmedizin** kann bei erfolgreichem Abschluss dieser Weiterbildung für Ärzte das **„Zertifikat Laktat-Leistungsdiagnostik“** bei der DGSP beantragt werden.

Wissenschaftliche Leitung:

Dr. med. Frank Möckel

- Facharzt für Allgemeinmedizin
- Tätigkeitsschwerpunkt:
Sportmedizinische Leistungsdiagnostik;
- Vizepräsident des Bayerischen Sportärzteverbandes

Organisation und Anmeldung:

Claudia Seebauer
Tel. (0941) 4 64 18-0
Fax. (0941) 4 64 18-27
E-mai: cs@sportmedizin-moeckel.de

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

Anerkennung:

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

Kosten:

600,00 € pro Teilnehmer für beide Teile
(ohne Übernachtung und Verpflegung)

Über mehr als 7 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

„Sportmedizinische Laktat-Leistungsdiagnostik“

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

Termine 2012

	Kurs 1:
Teil 1:	11. - 12. Februar 2012 +
Teil 2:	21. - 22. April 2012
	Kurs 2:
Teil 1:	16. - 17. Juni 2012 +
Teil 2:	13. - 14. Oktober 2012

in Zusammenarbeit mit



Programm „sportmedizinische 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, Kalibrierung
- 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 „sportmedizinische 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

- weitere Verfahren im Rahmen der Leistungsdiagnostik
- Spiroergometrie, Körperfettanalyse

13.00 – 14.30 Uhr Mittagspause

14.30 – 17.45 Uhr

Praxis Ausdauertraining:

- Durchführung von Belastungstests (Feldtest)
- Erstellung und Auswertung der Laktatkurven
- Interpretation von Laktatkurven

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

Weitere Infos:

Anmeldung:

Nur schriftlich per Fax (unterschrieben). 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 erfolgen.

Versicherung:

Insbesondere für den praktischen Teil empfehlen wir den Abschluss einer gesonderten Unfallversicherung, da dies seitens des Sportärzterverbandes 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.