

# Leistungsdiagnostik in den Ausdauersportarten

## – Laktatdiagnostik und Conconitest –



**Referent** Dipl. Sportwiss. Hans-Josef Haas (Ausdauersportler, B-Trainer LA, Autor Lehrbuchreihe Angewandte Physiologie, Lehrbuch Sportphysiotherapie, Thieme Verlag)

**Testverfahren** zur Erfassung der aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Steuerung und Planung der folgenden Trainingseinheiten sind im Leistungssport nicht mehr weg zu denken. Auch im Breitensport und Rehabilitationstraining finden bestimmte leistungsdiagnostische Verfahren eine immer größer werdende Anwendung.

Im Bereich der **Ausdauer** haben sich dazu in den vergangenen Jahrzehnten die Laktatdiagnostik und der Conconitest durchgesetzt. Beide Verfahren kommen heute sowohl im Spitzen- wie auch im Breiten- und Fitnesssport zur Anwendung.

**Ziel** dieser 2-tägigen Fortbildung ist die Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse und praktischen Fertigkeiten sozusagen „von der Picke auf“. Nach diesen 2 Tagen soll jeder Teilnehmer in der Lage sein, mit der Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich auf einem Grundlagenniveau zu beginnen, welches mit zunehmender persönlicher Erfahrung auf ein Spitzenniveau gelangen kann.

Die **Inhalte** unserer Fortbildung sind auf dieses Ziel abgestimmt und umfassen:

1. Physiologische Hintergründe der Energiebereitstellung mit Schwerpunkt auf die Ausdauersportarten (aerobe und anaerobe Prozesse). Beantwortet werden hier z. B. Fragen wie:
  - was ist Laktat?
  - wann entsteht Laktat?
  - warum entsteht Laktat?
  - was ist ein Maxlass?
  - was bedeuten die Begriffe aerobe und anaerobe Schwelle?
  - was ist ein Fettstoffwechseltraining?
  - ist Laktat schädlich, wann und wo wird Laktat abgebaut?
1. Materialkunde: welche Geräte und welche Materialien müssen vorhanden sein.
2. Hygienevorschriften bei der Laktatabnahme.
3. Laktatabnahme aus dem Ohrläppchen in der praktischen Durchführung (Demonstration und Übungseinheit, Fehlerquellen)
4. Aufbau eines Laktatstufentest und des Conconitests für unterschiedlich leistungsfähige Testpersonen (Spitzensport, Breitensport, Anfänger)
5. Praktische Durchführung (für jeden Teilnehmer) von Laktattest, Probenentnahme unter Testbedingungen und Conconitest
6. Auswertung der Proben und der Herzfrequenzen
7. Erstellung von Laktatleistungskurven und Conconiauswertung (von Hand und mit EDV Unterstützung)
8. Interpretation der Ergebnisse und Umsetzung in die praktische Trainingsplanung

## Zielgruppen

Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Mediziner, Trainer und Masseur

## Zum Lehrgang mitzubringen sind folgende Materialien

Taschenrechner, Bleistift, Lineal, Pulsuhr und Stoppuhr falls vorhanden sowie Sportbekleidung für Innen und Außen.

## Termine 2012

### Lak12-CH-11

Donnerstag	26.01.2012	09:00-18:30 Uhr	Eidgenössische Sportschule, Magglingen
Freitag	27.01.2012	09:00-16:30 Uhr	

### Lak12-BO-16

Samstag	03.03.2012	09:00-20:00 Uhr	Olympiastützpunkt Westfalen, Bochum
Sonntag	04.03.2012	09:00-16:30 Uhr	

### Lak12-MÜ-17

Samstag	21.04.2012	09:00-18:30 Uhr	Sportschule Oberhaching, Oberhaching
Sonntag	22.04.2012	09:00-16:30 Uhr	

### Lak12-KLA-11

Freitag	01.06.2012	09:00-18:30 Uhr	Bundessport- und Freizeitzentrum Faaker See
Samstag	02.06.2012	09:00-17:00 Uhr	

### Lak12-CH-11a

Donnerstag	23.08.2012	09:00-18:30 Uhr	Eidgenössische Sportschule, Magglingen
Freitag	24.08.2012	09:00-16:30 Uhr	

### Lak12-AU-16

Montag	17.09.2012	09:00-18:30 Uhr	Universitäts- und Landessportzentrum, Salzburg
Dienstag	18.09.2012	09:00-16:30 Uhr	

### Lak12-FRA-13

Mittwoch	19.09.2012	09:00-18:30 Uhr	Landessportschule LSB Hessen, Frankfurt
Donnerstag	20.09.2012	09:00-16:30 Uhr	

## Lehrgangsgebühren

€ 220,00 inkl. Material und Skript

## Anmeldung

spt-education, Andreas-Schlüter Strasse 15, D-53639 Königswinter

Tel.: 0049 (2223)-2788-0

Fax: 0049 (2223)-2788-27

E-Mail: [info@spt-education.de](mailto:info@spt-education.de)  
[www.spt-education.de](http://www.spt-education.de)



An die  
spt-education  
Andreas-Schlüter-Strasse 15

**D-53639 Königswinter**

Oder **Fix per Fax** an (aus Deutschland) **02223-2788-27**  
(aus dem Ausland) **0049-2223-2788-27**

**Verbindliche**

## **Anmeldung**

zur beruflichen Fort- und Weiterbildung  
(Bitte sorgfältig und in Druckbuchstaben ausfüllen. Danke!)

Lehrgangstitel: \_\_\_\_\_ Lehrgangs ID.-Nr.: \_\_\_\_\_  
(Beispiel: Sportphysiotherapie) (Beispiel: BO-14)

Lehrgangsort: \_\_\_\_\_ von: \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Wohnort:( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

Telefon (privat): \_\_\_\_\_ (berufl.): \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Berufsbezeichnung: \_\_\_\_\_

Zusatzqualifikationen: \_\_\_\_\_

Schwerpunkt Sportarten: \_\_\_\_\_

Erfahrung im Sport als:

Aktiver       Trainer       Betreuer       interessierter Zuschauer

Für die oben genannte Veranstaltung melde ich mich **verbindlich** an. Die umseitig abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Paßbild ist beigefügt bzw. wird nachgesendet!

Kopie der Berufsurkunde ist beigefügt (leider unverzichtbar für die Bearbeitung Ihrer Anmeldung, wenn Sie sich zum ersten Mal bei der spt-education anmelden! Bitte um Verständnis)

*Ich bin mit der Weitergabe meiner Adressdaten an andere Lehrgangsteilnehmer zwecks Organisation von Fahrgemeinschaften, etc. einverstanden (bei nicht zutreffen bitte streichen!)*

Ort/Datum

Unterschrift

Internet: [www.spt-education.de](http://www.spt-education.de)

Email: [info@spt-education.de](mailto:info@spt-education.de)

Tel.: 0049-2223-2788-0

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der spt-education

## Grundsätzliches

Die spt-education bemüht sich immer, für Ihre Fort- und Weiterbildungen nur die anerkannt besten Referenten zu den verschiedenen Themenkreisen zu verpflichten und darüber hinaus die Weiterbildungsmaßnahmen in harmonischer Atmosphäre und unter optimalen Rahmenbedingungen durchzuführen. Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, ist von der spt-education, aber auch von den Teilnehmern und Vertragspartnern die Beachtung und Einhaltung einiger weniger, jedoch grundsätzlicher Geschäftsbedingungen zu erwarten, die in unseren Lehrgangsinformationen und den Anmeldeformularen zur Kenntnis abgedruckt sind und die durch die verbindliche Anmeldung von den Teilnehmern/Vertragspartnern als verbindlich anerkannt werden.

## Anmeldung

Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich und unterschrieben per Post oder per Fax erfolgen. Telefonische Anfragen oder Reservierungen gelten auf keinen Fall als Anmeldung. Schriftliche Anmeldungen sind verbindlich, auch dann wenn die Kurssicherungsgebühr noch nicht einbezahlt wurde.

## Anmeldebestätigung

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs berücksichtigt. Es erfolgt immer eine schriftliche Anmeldebestätigung durch die spt-education. Mit der Anmeldebestätigung kommt das Vertragsverhältnis zustande.

## Gebühren und Zahlungsfristen

Eine Kurssicherungsgebühr in Höhe von 50,00 € wird mit der Anmeldung fällig. Geht die Kurssicherungsgebühr nicht innerhalb einer Frist von 14 Tagen nach dem Datum, unter dem die Anmeldebestätigung erteilt wurde, auf unser Konto ein, kann die spt-education vom Vertrag zurücktreten und den Lehrgangsstplatz anderweitig vergeben.

Für die weiteren Zahlungsfristen unterscheiden wir zwischen einteiligen und mehrteiligen Lehrgängen. Bei einteiligen Lehrgängen ist die Lehrgangsgebühr spätestens 4 Wochen vor dem 1. Tag des jeweiligen Lehrgangs fällig. Bei mehrteiligen Lehrgängen kann eine Ratenzahlung vereinbart werden. Hierzu wird ein getrennter Ausbildungsvertrag geschlossen, der die Ratenzahlung regelt. Die Lehrgangsraten werden 4 Wochen vor dem jeweiligen Lehrgangsteil fällig.

Bei Kollegen, die sich für das Lastschriftverfahren entschieden haben, werden die Gebühren 2 Wochen vor Beginn des jeweiligen Lehrgangs- bzw. Lehrgangsblocks vom jeweiligen Konto abgebucht.

Kollegen, die sich innerhalb von 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn anmelden, haben die Lehrgangsgebühren bzw. die 1. Lehngangsrate sofort nach Erhalt der Anmeldebestätigung zu begleichen. Nur bei Einhaltung dieser Frist kann die Gebühr rechtzeitig gebucht und die entsprechenden Bescheinigungen können mit Lehrgangsende bzw. am Ende des jeweiligen Lehrgangsteils ausgehändigt werden. Es gilt zu beachten, dass es immer einige Tage dauern kann, bis die Überweisung auf dem Konto der spt-education gutgeschrieben ist.

## Rücktritt/Abmeldung

Lehrgänge können nur als geschlossene Einheit belegt werden. Über Einzelfälle oder Ausnahmen entscheidet allein die spt-education. Sollten aus irgendwelchen Gründen bis vier Wochen (28 Tage) vor Lehrgangsbeginn (bei mehrteiligen Lehrgängen vor Beginn des 1. Teils) schriftliche Absagen erfolgen (Datum des Poststempels), werden eventuell bereits eingezahlte Lehrgangsgebühren aus Kulanzgründen abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50,00 € zurückerstattet. Erfolgt die Abmeldung innerhalb der Frist von vier Wochen vor Lehrgangsbeginn (bei mehrteiligen Lehrgängen vor Beginn des 1. Teils) werden bereits eingezahlte Lehrgangsgebühren (abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50,00 €) dann zurückerstattet, wenn ein entsprechend qualifizierten Ersatzteilnehmer gestellt wird. Die spt-education wird ihrerseits ebenfalls versuchen, einen solchen Ersatzteilnehmer zu finden. Sollte kein Ersatzteilnehmer gestellt oder gefunden werden können, müssen die Lehrgangsgebühren in voller Höhe aufgrund der entstehenden Kosten einbehalten bzw. geltend gemacht werden. Die einbehaltene Lehrgangsgebühr kann auf dem Kulanzweg auf eine spätere Lehrgangsteilnahme (auch in einem anderen Lehrgang) angerechnet werden.

Bei mehrteiligen Lehrgängen regelt ein Ausbildungsvertrag die mögliche Ratenzahlung. Dieser kann nur bei Lehrgängen, die länger als ein Jahr dauern, erstmals nach 12 Monaten, beginnend mit dem ersten Tag des ersten Lehrgangsblocks gekündigt werden. Anschließend besteht ein Kündigungsrecht zum jeweils nächsten Lehrgangsteil mit einer Frist von 4 Wochen (28 Tagen) vor dem 1. Tag des nächsten Lehrgangsteils. Weitere Kündigungsmöglichkeiten bestehen nicht.

Versäumte Unterrichtseinheiten (durch Krankheit etc.) können aus Kulanzgründen – auf Wunsch und nach Rücksprache ggf. zu einem späteren Zeitpunkt und auch an einem anderen Lehrgangsorten – nachgeholt werden.

**Stets gilt:** Ein Rechtsanspruch auf die vorgenannten Kulanzleistungen besteht nicht. Über Härtefälle entscheidet die spt-education bzw. deren Geschäftsführung.

## Änderungen und Stornierungen

Änderungen der ausgeschriebenen Veranstaltungen, Termine und Stundenpläne behält sich die spt-education ausdrücklich vor. Dies gilt auch bei einer kurzfristigen Verhinderung des Lehrgangsleiters bzw. eines Referenten. In diesem Fall wird sich die spt-education um einen gleichwertigen Ersatz bemühen. Kann dies nicht gewährleistet werden, wird der Lehrgangstermin auf einen späteren Zeitpunkt verlegt. Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl kann eine Veranstaltung ersatzlos gestrichen oder auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden. Geleistete Zahlungen (ggf. Kurssicherungsgebühren bzw. Lehrgangsgebühren) der Teilnehmer werden dann vollständig und umgehend erstattet. Weitere Ansprüche gegenüber der spt-education können nicht geltend gemacht werden.

Die Teilnehmer werden im Falle von Terminabsagen rechtzeitig in Kenntnis gesetzt.

## Urheberrechte

Die Teilnehmer werden hiermit ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Urheberrechte an den Seminarunterlagen (Skripten, Kopien, etc.) bei der spt-education bzw. dem jeweiligen Autor und Verfasser der Unterlagen bleiben.

Königswinter, am 02. Januar 2008  
gez. Hans-Josef Haas

Internet: [www.spt-education.de](http://www.spt-education.de)

Email: [info@spt-education.de](mailto:info@spt-education.de)

Tel.: 0049-2223-2788-0