



# Optimiertes Training im Ausdauersport durch Laktat-Diagnostik

- Zielgruppe: Alle Ausdauersportler im Freizeit- und Spitzensport, sowie Vereinsmannschaften.
- Verbesserung der Trainingssteuerung beim Ausdauertraining durch Bestimmung der optimalen Trainings-Herzfrequenz anhand der Blut-Laktat-Werte im Stufentest auf dem Laufband oder auf dem Fahrradergometer
- Individuelle Trainingsempfehlungen
- Professionelle Test-Auswertung durch das Swiss Olympic Medical Center Basel

**Wo:** Turnverein Villingen  
**Wann:** nach Vereinbarung  
**Preis:** 100.-"  
80.-" (Für TV-Mitglieder)

**Anmeldung:**  
Turnverein 1848 Villingen e.V.  
Sven Kieninger (Sportwissenschaftler M.A.)  
Tel.: 07721/26408 oder 0172/8089323  
E-Mail: s.kieninger@tv-villingen.de



**Kooperationspartner der**

