



# 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:** 110.-€  
90.-€ (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](mailto:s.kieninger@tv-villingen.de)



**Langjähriger  
Kooperationspartner der**

