



SRH KLINIKEN

Rüdiger Hennig  
Leitender Arzt der Sportmedizin  
Facharzt für Orthopädie  
Sportmedizin, Chirotherapie, Physikalische Therapie  
und Rehabilitationswesen

Paulina Koch  
Sport-Gesundheit-Freizeit  
Pädagogische Hochschule Karlsruhe

# Grundlagen der Sportmedizin und Sportwissenschaft

# Gliederung

SRH KLINIKEN

Einleitung

Grundlagen und Basics

Trainingslehre

Trainingsbereiche

Zusammenfassung



- Der Vortrag „Grundlagen der Sportmedizin und Sportwissenschaft“ zeigt in rund 45 Minuten auf einfache, anschauliche und wissenschaftlich fundierte Weise die Basics aus Training und Trainingslehre.
- Wir besprechen die verschiedenen Trainingsbereiche und individuellen Schwellen.
- Ausführlich gehen wir auf Laktat ein sowie die physiologischen Auswirkungen auf Regeneration, GL1, 2 und Wettkampfspezifische Ausdauer.