



# ZERTIFIKATSKURS

## Medizinische Trainingslehre im Leistungssport

16. – 17. Oktober 2026  
MedUni Graz



Wissenschaftliche Leitung:

Dr. Jana Windhaber  
Univ.-Prof. Dr. Peter H. Schober

[www.sportmedizingesellschaft.at](http://www.sportmedizingesellschaft.at)

# ZERTIFIKATSKURS

## Medizinische Trainingslehre im Leistungssport

### Leistungssteigerung – Controlling – Regeneration

In diesem Lehrgang werden Sie lernen, wie die Richtlinien der Medizinischen Trainingslehre im Leistungssport angewandt und umgesetzt werden, um eine gesunde Leistungsentwicklung zu ermöglichen und Risiken von Überlastungen und Folgeschäden sowie Drop-out zu minimieren.

Weitere Schwerpunkte liegen im Controlling (Möglichkeiten der Trainingsdokumentation, Unterstützung durch Wearables, Prognose von Wachstumsschüben bei Kindern und Jugendlichen), Wissensübermittlung zu gezielten Maßnahmen für eine rasche Regeneration (Ernährungstipps, physikalische Maßnahmen) sowie Grundkenntnisse zur Dopingprävention.

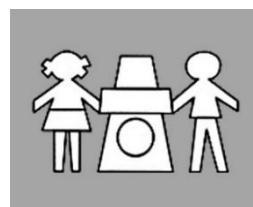
Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Wissensüberprüfung ab. Bei Absolvierung aller Unterrichtseinheiten und bestandenem Testat erhalten Sie das **Zertifikat „Medizinische Trainingslehre im Leistungssport“ der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)**.

### WISSENSCHAFTLICHE LEITUNG

Dr. Jana Windhaber, Univ.-Prof. Dr. Peter H. Schober  
Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)

### VERANSTALTER

Verein für Kinderchirurgie an der Medizinischen Universität Graz



### VERANSTALTUNGSORT

Hörsaal der Kinderklinik, MedUni Graz, Auenbruggerplatz 34/2, 8036 Graz  
(Google Maps: <https://maps.app.goo.gl/B32ELi8xdJf6MQUG9>)

### ANRECHENBARKEIT

DFP-Diplom der ÖÄK: 16 Fortbildungspunkte  
ÖÄK-Diplom Sportmedizin: 16 UE à 45 min (Theorie)

## PROGRAMM

### Freitag, 16. Oktober 2026

09:00 – 09:15 Uhr	Begrüßung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer <i>Univ.-Prof. Dr. Holger Till</i>
09:15 – 10:30 Uhr	<b>Das Konzept der Medizinischen Trainingslehre im Leistungssport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhalte der Sportmedizinischen Untersuchung für das Wettkampftauglichkeitsattest</li> <li>• Prinzipien der Medizinischen Trainingslehre im Leistungssport</li> <li>• Trainingskategorisierung mittels Feldtests</li> </ul> <i>Dr. Jana Windhaber</i>
10:30 – 11:00 Uhr	Pause
11:00 – 12:30 Uhr	<b>Grundsätze der Leistungsphysiologie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezielle Trainingsmethoden zur Leistungssteigerung</li> <li>• Prävention von Überlastung und Übertraining</li> </ul> <i>Univ.-Prof. Dr. Peter H. Schober</i>
12:30 – 14:00 Uhr	Mittagspause
14:00 – 15:30 Uhr	<b>Controlling im Leistungssport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichkeiten der Trainingsdokumentation</li> <li>• Wie hilfreich sind Wearables?</li> <li>• Prognose von Wachstumsschüben bei Kindern und Jugendlichen</li> </ul> <i>Mag. Christoph Peischler</i>
15:30 – 16:00 Uhr	Pause
16:00 – 17:30 Uhr	<b>Hochleistungssport mit chronischen Erkrankungen am Beispiel Diabetes mellitus Typ 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voraussetzungen</li> <li>• Technische Hilfsmittel</li> <li>• Praktische Umsetzung und potenzielle Risiken</li> </ul> <i>Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Othmar Moser</i>

## Samstag, 17. Oktober 2026

09:00 – 10:30 Uhr **Überlastungsschäden am Bewegungsapparat bei Jugendlichen und Erwachsenen durch Unkenntnis oder Missachtung der Prinzipien der medizinischen Trainingslehre**

- Formen von Überlastungssyndromen
- Diagnostik
- Empfehlungen und Behandlungsrichtlinien

*Univ.-Doz. Dr. Gerald Gruber*

10:30 – 11:00 Uhr Pause

11:00 – 12:30 Uhr **Physikalische Maßnahmen zur Beschleunigung der Regeneration**

- Wissenschaftliche Evidenz
- Praktische Umsetzung

*Dr. Jürgen Herfert*

12:30 – 14:00 Uhr Mittagspause

14:00 – 15:30 Uhr **Ernährungstipps zur Leistungssteigerung und Beschleunigung der Regeneration**

- Wissenschaftliche Evidenz
- Praktische Umsetzung
- Wissenschaftliche Evidenz zu Nahrungsergänzungsmitteln

*Mag. <sup>a</sup> Caroline Schlinter-Maltan*

15:30 – 16:00 Uhr Pause

16:00 – 17:30 Uhr **Doping im Hobby- und Leistungssport**

- Risiken
- Konsequenzen
- Präventive Maßnahmen

*Dr. Gerhard Postl*

17:30 – 18:00 Uhr Schriftliche Wissensüberprüfung und Ausgabe der Zertifikate

## TEILNAHMEGEBÜHR

€ 770,-- / für Mitglieder der ÖGSMP: € 720,--

(Preis inkl. Vortragsunterlagen im pdf-Format, Pausenverpflegung exkl. Mittagessen)

Wenn Sie ÖGSMP-Mitglied werden wollen, können Sie sich unter <https://www.sportmedizingesellschaft.at/registrierunganmeldung> anmelden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 50,-- pro Jahr.

## ANMELDUNG

Ihre verbindliche Anmeldung ist nur mittels E-Mail an [info@sportmedizingesellschaft.at](mailto:info@sportmedizingesellschaft.at) möglich.

Betreff: Anmeldung Zertifikatskurs Medizinische Trainingslehre

Wir bitten um Angabe von Titel, Name, ÖÄK Nummer (optional), Rechnungsanschrift und Telefonnummer.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung, die Rechnung und die Kontodaten für die Einzahlung der Kursgebühr.

## INFORMATION FÜR DIE TEILNAHME

- Um die Ausbildung auf qualitativ hohem Niveau und optimal praxisrelevant durchführen zu können, ist die Teilnehmerzahl limitiert.
- Die Reihung erfolgt in der Reihenfolge des Einlangens der Überweisung der Teilnahmegebühren.
- Bild- und Tonaufnahmen von den Vorträgen sind ausnahmslos nicht gestattet.
- Die Kursunterlagen werden Ihnen im pdf-Format zur Verfügung gestellt.
- Zeitliche und inhaltliche Änderungen des Programms behält sich der Veranstalter vor.
- Wird eine Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen nicht erreicht, behält sich der Veranstalter vor, die Veranstaltung gegen Rückerstattung der Kursgebühren abzusagen.

## STORNOGEBÜHREN

Bei Stornierung der Anmeldung bis 14. September 2026 werden keine Gebühren verrechnet, bei Stornierung von 15. September 2026 bis zum Kursbeginn werden 50% der Kursgebühren rückerstattet. Bei Nichterscheinen ohne Abmeldung vor Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung des eingezahlten Betrages.

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden (Personen-, Sach- oder Vermögensschäden) von TeilnehmerInnen. Die Teilnahme erfolgt ausschließlich auf eigene Verantwortung.

## REFERENTEN

Univ.-Doz. Dr. Gerald Gruber	Facharzt für Orthopädie und Traumatologie, Sportorthopäde, Graz
Dr. Jürgen Herfert	Facharzt für Physikalische Medizin, Red Bull Athletic Performance Center, Thalgau
Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Othmar Moser	Sportwissenschaftler, Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit, Universität Graz
Mag. Christoph Peischler	Sportwissenschaftler, NLZ Steiermark
Dr. Gerhard Postl	Facharzt für Innere Medizin, Vorsitzender der Ärztinnen- und Ärztekommision der NADA Austria
Mag. <sup>a</sup> Caroline Schlinter-Maltan	Ernährungswissenschaftlerin, Wien
Univ.-Prof. Dr. Peter H. Schober	Medizinische Universität Graz
Dr. Jana Windhaber	Leiterin der Ambulanz für Sport- und Leistungsmedizin, Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie, Graz