

## AUSSCHREIBUNG

### Optimale Regeneration & Trainingssteuerung

---

<b>DATUM:</b>	Samstag 21.12.2024 ca. 9:30 bis 15:30 Uhr
<b>ORT:</b>	Online über MS Teams
<b>FORTBILDUNG:</b>	8 UE
<b>LEHRGANGSLEITUNG:</b>	Philipp Peter
<b>LEHRGANGSGEBÜHR:</b>	75,- Euro

---

Die Fortbildung vermittelt in Theorie & Gruppenprojekten vielfältige Aspekte rund um das Thema Regeneration und optimale Trainingssteuerung. Hierbei wird u.a. auf das Thema Schlaf, aktive Regeneration, passive Regenerationsmaßnahmen sowie Ernährung eingegangen. In Gruppenprojekten können spezielle Themen detailliert bearbeitet & diskutiert werden.

**ABLAUF:** wird noch bekannt gegeben

Nürnberg, den 24.04.2024

Philipp Peter  
BTV Lehrbeauftragter

