

AUSSCHREIBUNG

Optimale Regeneration, Trainingssteuerung und Ernährung

DATUM:	Samstag 12.12.2026 ca. 9:30 bis 15:30 Uhr
ORT:	Online über die BTV Moodle Lernplattform
FORTBILDUNG:	8 UE
LEHRGANGSLEITUNG:	Philipp Peter
LEHRGANGSGEBÜHR:	75,- Euro

Die Fortbildung vermittelt vielfältige Aspekte Rund um das Thema Regeneration, Ernährung für Sportler und optimale Trainingssteuerung. Hierbei wird u.a. auf das Thema Schlaf, aktive Regeneration, passive Regenerationsmaßnahmen und optimal Trainingsgestaltung in verschiedenen Altersbereichen eingegangen. In Gruppenprojekten können spezielle Themen detailliert bearbeitet & diskutiert werden.

Der genaue Ablauf wird noch vorab bekannt gegeben.

Nürnberg, den 24.07.2026

Philipp Peter
BTV Lehrbeauftragter