

AUSSCHREIBUNG

Optimale Regeneration & Trainingssteuerung

DATUM:	22.12.2024 ca. 9:30 bis 15:30 Uhr
ORT:	Online über MS Teams
FORTBILDUNG:	8 UE
LEHRGANGSLEITUNG:	Philipp Peter
LEHRGANGSGEBÜHR:	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

