

AUSSCHREIBUNG

Fortbildung

Triathlon-Training für Frauen

DATUM:	11. Mai 2024 9 bis ca. 16 Uhr
ORT:	Fürth bei Nürnberg (genauer Ort wird noch bekannt gegeben)
FORTBILDUNG:	8 UE
LEHRGANGSLEITUNG:	Anja Ippach
LEHRGANGSGEBÜHR:	100,- Euro

Inhalte der Fortbildung:

1. Zyklusgesteuertes Training mit Exkurs: Menopause, Schwangerschaft
2. Krafttraining
3. Regeneration
4. Hormongleichgewicht mit Exkurs: Nüchterntraining
5. Ernährung: wichtigste Makro-und Mikronährstoffe
6. Mindset & Gehirn
7. Beispiele aus der Trainingspraxis
8. Kleine Laufpraxis in der Mittagspause

Verpflegung: auf Wunsch gemeinsames Mittagessen vor Ort

Erforderliche Ausrüstung:

Laufkleidung/-schuhe nach Witterung

Nürnberg, den 28.02.2024