

**Trainerfortbildung Gewichtheben / Kraftdreikampf / Kraft & Fitness**  
**22.1.2023 Ohrdruf - Goldberghalle –**

9.00 Uhr	Eröffnung, Organisatorisches	K. Förster
9.15 – 12.00 Uhr	Ernährungsstrategien im Gewichtheben	Uwe von Renteln

Der Einfluss biochemischer Prozesse auf die Leistungsfähigkeit sowie die Steigerung körperlichen sowie kognitiven Eigenschaften durch das Einsetzen verschiedener Ernährungsstrategien stehen im Mittelpunkt des Seminars. Ob Ausdauer, Muskelaufbau, Gewichtsmanagement oder Wettkampfvorbereitung, nur in der Kombination mit der Ernährung werden zusätzliche Leistungsreserven und Erfolge generiert. Zudem erfolgt eine intensive Wissensvermittlung zum Thema Regeneration, Verletzungsprophylaxe und optimaler Wundheilung während einer Rehabilitationsphase aus Sicht der Psycho Neuro Immunologie.

12.00 – 13.00 Uhr	gemeinsames Mittagessen	
13.00 – 14.30 Uhr	<b>Teil 2</b> der Ernährungsstrategien	Uwe von Renteln
14.30 – 16.00 Uhr	Terminkonferenz Gewichtheben	Ph. Schreck
14.30 Uhr	Möglichkeit der Fragenstellung an den Referenten	
Ca. 16.30 Uhr	TAV- Vorstandssitzung	J. Hagner

**Termin der Anmeldung:** bis 6.1.2023 an Burkhard Duderstadt [b.duderstadt@t-online.de](mailto:b.duderstadt@t-online.de) und Klaus Förster [klausfoerster@gmx.net](mailto:klausfoerster@gmx.net) als cc per Mail