



## Übungsleiter-Fortbildung / BTV C-Trainer Verlängerung (2 x 8 UE) an der TU München

**Samstag: „Optimale Ernährung für Triathleten/-innen“**

**Sonntag: „Neuste wiss. Erkenntnisse zum Laktatmetabolismus und Leistungsdiagnostik“**

Termin: Sa 29.09.2018 + So 30.09.2018

Lehrgangsort: Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften, [Prevention & Performance Lab](#), Connollystraße 32, 80809 München

Kosten: 75,00 € pro Fortbildungstag

Anfahrt: [Mit dem Auto](#) (Parken nördlich des Gebäudes), Öffentlich: mit [U-Bahn bis Olympiazentrum](#), dann zu Fuß durch das Olympische Dorf zum [Prevention & Performance Lab](#)

Ablauf: **SAMSTAG:**  
9.00-10.30 Uhr Theorie „Grundlagen zur Ernährung im Ausdauersport“  
11.00-12.30 Uhr Theorie „Flüssigkeitshaushalt und optimale Sportgetränke“  
14.00-15.30 Uhr Theorie „Ernährungsempfehlungen für die Praxis / Sinn und Unsinn bei Nahrungsergänzungsmitteln“  
16.00-17.30 Uhr Individuelle Diskussions- und Fragerunde

**SONNTAG:**  
9.00-10.30 Uhr Theorie „Neuste wiss. Erkenntnisse zum Laktatmetabolismus“  
11.00-12.30 Uhr Theorie „Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik“  
14.00-15.30 Uhr Praxis „Leistungsdiagnostik mit Laktat-/Spiroergometrie“  
16.00-17.30 Uhr Individuelle Diskussions- und Fragerunde

Referenten: Dr. Hande Hofmann, TU München  
Dr. Martin Schönfelder, TU München  
Philipp Peter, Sportwissenschaftler und Lehrbeauftragter BTV

Umfang: 2 x 8 UE / Die Fortbildungstage sind einzeln oder zusammen belegbar. Insgesamt sind zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenz 15 UE notwendig!

Verpflegung: Eigenverpflegung, im Olympischen Dorf kann man auch einkaufen

Mittagspause: Kann auch zum Laufen im Olympiapark genutzt werden. Duschen sind vorhanden.

Teilnehmerzahl: jeweils max. 20 Teilnehmer pro Tag, ab 8 gemeldeten Teilnehmern findet die Fortbildungen jeweils statt.

## Bayerischer Triathlonverband – Lehrwesen

Anmeldung\*: Anmeldung per Mail an folgende Adresse:

[philipp.peter@triathlon-bayern.de](mailto:philipp.peter@triathlon-bayern.de)

Anmeldeunterlagen:

Mail mit Namen, vollständiger Anschrift, Kontaktdaten (Telefon, Mail), Geburtsdatum, Vereinszugehörigkeit und Ablaufdatum der aktuellen C-Lizenz

Jeder Teilnehmer erhält zeitnah eine Anmeldebestätigung per Mail. Nach Erhalt der Bestätigung bitte die Lehrgangsgebühr von 75,00 € auf folgendes Konto überweisen:

Kontoinhaber: Bayerischer Triathlonverband  
IBAN: DE39 70020270 0046716094,

\*Es gelten die allgemeinen Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Garmisch-Partenkirchen  
09.05.2018

Philipp Peter  
Lehrbeauftragter BTB