



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# DJK-OnlineCampus.

## Campustag - Regeneration



12.06.2021



16:00-17:30 Uhr

Referent:  
Dr. Jürgen Fritsch



## REGENERATION

Nach dem Training braucht der Körper Zeit, um für neue Herausforderungen gerüstet zu sein. Hier kommt die sogenannte „Superkompensation“ ins Spiel. Muskelfasern verdicken sich und das Lungenvolumen nimmt zu, weil sich der Körper auf künftige Trainingsaktivitäten vorbereiten will. Das kann er aber nur in Sportpausen leisten. Gute Regeneration bedeutet: Die Leistung steigert sich, die Zeit der Regenerationspausen sinkt. Doch was passiert, wenn du auf eine ausreichende Regeneration nach dem Training verzichtest? Und welche Möglichkeiten zur Erholung sind wirklich sinnvoll? Antworten darauf, wie du deine Regeneration oder die deiner Trainingsgruppe verbessern kannst, bekommst du in diesem Workshop.

**Termin:** **Campustag** - Samstag, 12. Juni 2021

**Zeit:** Beginn: 16:00 Uhr  
Ende: 17:30 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

**Referent:** \* **Dr. Jürgen Fritsch**, Kardiologe, Bundessportarzt DJK, Wissenschaftlicher Schwerpunkt: Leistungsdiagnostik und –physiologie, zertifizierte sportkardiologische Praxis der Stufe 3 (höchste Stufe) der deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Ich bin Nukleusmitglied der Arbeitsgruppe Sportkardiologie und Prävention der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie und Mit-herausgeber des Kursbuches Spiroergometrie und Untersuchungsstelle des Landessportbundes NRW

**Teilnehmerzahl:** 25 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

**Anmeldungen:** bis **spätestens 02. Juni 2021** unter [https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Campustag\\_Regeneration/booking?request\\_locale=de](https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Campustag_Regeneration/booking?request_locale=de)

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

**Veranstalter:** DJK-Sportverband  
Zum Stadtbad 31,  
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker  
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.  
Email: [campus@djk.de](mailto:campus@djk.de)  
Telefon: 0157/39640592