

Über den Autor:



Dr. Wolfgang Friedrich ist Magister der Sportbiologie und Sportwissenschaft sowie Diplom-Sportlehrer. Er lehrt als Studienleiter des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) an der Landessportschule Albstadt und ist Experte für Ernährungs- und Regenerationsfragen. In den Jahren 2006 bis 2011 war er zudem als Dozent für den Bereich Sport und Ernährung an der Elite-Universität Konstanz tätig. Er war Tischtennis-Leistungssportler, hat selbst Bundesliga gespielt, ist im Besitz der DTTB Bundesligatrainer-Lizenz und war fast 20 Jahre im Lehrausschuss des DTTB für den Bereich der Traineraus- und Fortbildung zuständig.

Neben seinem großen Fachexpertenwissen verfügt er über viel praktische Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Sporttrainern und Sportprofis sowie ambitionierten Breitensportlern.

Im Spitta Verlag erschienen von ihm bereits das Buch „Optimale Sporternährung“ sowie zwei Schulbücher für das Fach Sport an Gymnasien: „Optimales Sportwissen“ für das Neigungsfach Sport mit dazugehörigem Lernheft für Schüler und Unterrichts-CD-ROM für Lehrer sowie das Buch „Fit im Schulsport“ für das Pflichtfach.