

Über den Autor:



Dr. Wolfgang Friedrich ist Magister der Sportbiologie und Sportwissenschaft sowie Diplom-Sportlehrer. Er lehrt seit über 25 Jahren als Studienleiter des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) an der Landesportschule Albstadt und hat in dieser Funktion über 7000 C-Trainer unterschiedlicher Sportarten ausgebildet. Er ist u. a. 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. Er bildete zudem über 1000 Bundesligatrainer unterschiedlicher Sportarten aus.

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 Regeneration“ in der 2. und das Buch „Optimale Sporternährung“ in der 4. Auflage sowie das Lernheft „Workbook Optimale Regeneration im Sport“.

Für den Schul- und Vereinssport erschien der Titel „Optimales Trainerwissen“.

Das Buch „Fit im Schulsport“ wendet sich an Schülerinnen und Schüler des Pflichtfachs Sport an Gymnasien sowie an Schülerinnen und Schüler des Profulfaches Sport an der Gemeinschaftsschule.