



REGENERATION, ABER RICHTIG

WIE WIR ERKENNTNISSE AUS DEM SPITZENSPORT ÜBERTRAGEN UND PAUSEN WIRKLICH WIRKEN

Regeneration ist im Sport entscheidend – und genauso im Alltag, um Leistung bringen zu können. Univ.-Prof. (em.) Dr. Ingo Froböse zeigt, wie Regeneration geplant und gestaltet werden muss.

Welche Qualität, Quantität und Intensität sinnvoll sind, warum Schlaf der stärkste Hebel ist, welche Rolle aktive Erholung, lockere Bewegung und Ernährung spielen – und wieso ein Fernsehabend oder ein Wochenende in den Bergen allein oft nicht reicht. Auch Urlaub und freie Tage entfalten ihre Wirkung erst, wenn wir die Prinzipien der Regeneration verstehen und anwenden.

Was du mitnimmst:

- Belastung und Regeneration richtig matchen: Wie lange, wie intensiv, womit?
- Schlaf & aktive Erholung: einfache Regeln mit großer Wirkung
- Alltag & Urlaub: typische Fehler vermeiden, echte Erholung ermöglichen



PROF. INGO FROBÖSE SPORTWISSENSCHAFTLER

Univ.-Prof. (em.) Dr. Ingo Froböse ist Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln (ehem. Leiter des Instituts für Bewegungstherapie) und einer der sichtbarsten Gesundheitsexperten im deutschsprachigen Raum. Er hält Vorträge u. a. zu Regeneration und überträgt Erkenntnisse aus dem Spitzensport in den Alltag; als Autor verknüpft er Bewegung, Ernährung, Entspannung und Schlaf zu alltagstauglichen Konzepten.

9.7.2026 • 16:15 Uhr