

Was macht ein*e Athlet*in im Schul- und Ausbildungsalter?

Sport

- Training
 - Trainingstagebuch
 - Wettkämpfe
 - Gespräche mit Trainer*in und Funktionär*in (z. B. Saisonplanung, Analysen, Standortgespräch...)
 - Sportspezifische Regeneration (z. B. Dehnen, Mobilisation)
 - Erwerb von sportspezifischem Wissen
 - Organisation & Pflege Sportmaterial
- Infos: [Sportartenspezifische Athlet*innenwege](#), [Regenerationskonzept](#)

Ausbildung / Beruf

- Zeit in Schule/Lehre/Beruf
 - Hausaufgaben & Gruppenarbeiten
 - Lernen
 - Absprachen mit Lehr- & Koordinationspersonen (z. B. Dispensationsregelungen)
- Infos: [Informationen Athlete Hub](#), [Koordination Schule/Lehre und Leistungssport](#)

Schlaf

- Nachtschlaf
 - Naps
- Infos: [Schlafhygiene](#), [Schlafstörungen](#)



Freie Zeit

- Familie, Freunde & Beziehungen
- Freizeit
- Hobbies
- Nichts tun/Pausen
- Ferien

Gesundheit

- Physiotherapie
 - Arztbesuche
 - Ernährungsberatung
 - Mentalcoaching und psychologische Begleitung
 - Präventive Therapien
- Infos: [Mentale Gesundheit](#), [Mentale Stärke](#)

Wege

- Schul- und Arbeitsweg
 - Anreise Training und Wettkampf
- Infos: [Jetlag](#), [Infektionsrisiko](#)

Ernährung

- Essen und Trinken
 - Zubereitung
 - Einkaufen
- Infos: [Essen & Trinken](#), [Energiedefizit](#), [Flüssigkeitsbilanz](#)

Verpflichtungen

- Haushalt
 - Medienarbeit
 - Social Media
 - Sponsorenverpflichtungen (Karrieremanagement)
 - Administratives
 - Verbandsverpflichtungen
- Info: [Umgang Social Media](#)