

Training

 franchiseone.de/glossar/training/

Das Wort **Training** definiert alle Prozesse, die eine verändernde Entwicklung hervorrufen.

Sportliches Training bezeichnet jede körperliche Aktivität, um die Leistungsfähigkeit einer Person zu verbessern. Dadurch wird die individuelle Leistung jeder Person entweder gesteigert, aufrechterhalten und wiederhergestellt.

Bei älteren Menschen kann durch Training ein Leistungsabfall hinausgeschoben bzw. verlangsamt werden.

Dabei ist Training nicht auf den Leistungssport beschränkt. Unter anderem zählen hierzu auch der Fitnesssport, der Schulsport, der Präventions- und Rehabilitationssport sowie der Alterssport.

Neben dem Höchstleistungssport kann das Trainingsziel auch Gesundheit und Leistungserhaltung sein.

[alle Franchise-Systeme](#)

[noch mehr zum Training auf FranchiseCheck](#)

[Selbstständigkeit auf FranchiseCheck](#)