



Programm - Samstag, 16.03.2024

Krafttraining & Fitness		Ausdauer & Fitness	
Chair:	Chair: Prof. Dr. Stephan Geisler (IST Düsseldorf)	Chair:	Chair: Prof. Dr. Christoph Zinner (HFPV Hessen)
9.00	Prof. Dr. Stephan Geisler (IST Düsseldorf) Polypille Muskeltraining	9.00	Philipp Kunz, M.Sc./Dr.(cand) (Uni Würzburg) Ausdauertraining im Mannschaftssport
9.30	Prof. Dr. Dr. Michael Behringer (Goethe-Univ. Frankfurt) Blood Flow Restriction Training - Ein Update	9.30	Prof. Dr. Christoph Zinner (HFPV Hessen) Ausdauertraining im Individualsport
10.00	Prof. Dr. Jürgen Gießing (TU Kaiserslautern-Landau) Supervision im Trainingsprozess	10.00	Adrian Swoboda, M.Sc. (iQ Athletik, Frankfurt) Monitoring von Ausdauertraining - zwischen Theorie und Praxis
10.30 Kaffeepause			
Technologie		Fitness & Therapie (Ortho)	
Chair:	Prof. Dr. Thimo Wiewelhove (IST Düsseldorf)	Chair:	Prof. Dr. Matthias W. Hoppe (Uni Marburg)
11.00	Prof. Dr. Thimo Wiewelhove (IST Düsseldorf) Monitoring von Ermüdung, Regeneration und Fitness im Kampfsport: technologische und praktische Perspektiven	11.00	Prof. Dr. Matthias W. Hoppe (Uni Marburg) Prävention von Schulterverletzungen - wo stehen wir heute?
11.30	Jun.-Prof. Peter Dükning (TU Braunschweig) Aspekte der Individualisierung von Trainingsprozessen mit Wearables und künstlicher Intelligenz	11.30	Prof. Dr. Jan Wilke (Uni Klagenfurt/Österreich) Update Faszientraining
12.00	Dr. Senne Bonnaerens (OnTracx, Gent/Belgien) The influence of musculoskeletal loading on overuse injuries in running (Sprache: Englisch)	12.00	Patrick Preilowski (Out of the Box Science, Köln) Einfache Lösungen für komplexe Probleme - Aktuelle Erkenntnisse aus der Schmerz- und Bewegungsforschung
12.30 Mittagspause			
Fitness & Therapie (Cardio/Metabl/Neuro)		Muskel-/Sehnenphysiologie	
Chair:	Prof. Dr. Philipp Zimmer (TU Dortmund)	Chair:	Prof. Dr. Henning Wackerhage (TU München)
13.30	Prof. Dr. Philipp Zimmer (TU Dortmund) Sport in der Krebstherapie	13.30	Prof. Dr. Henning Wackerhage (TU München) Stimulation von Muskelhypertrophie oder Abnehmspritzen: Was verursacht mehr Fettverlust?
14.00	Prof. Dr. Christian Brinkmann (IST Düsseldorf) Sport und Typ-2-Diabetes - Glukosedynamiken und personalisiertes Training	14.00	Prof. Dr. Sebastian Gehlert (Uni Hildesheim) Von der Wissenschaft zur Praxis: Molekulare Muskelphysiologie und praxisrelevante Aspekte zur Gestaltung von Krafttrainingsszenarien
14.30	Jun.-Prof. Dr. Thomas Schmidt (DSHS Köln) Sport mit Kunstherz	14.30	Dr. Marta Murgia (Max-Planck-Institut) How inactivity and unloading changes our muscles (Sprache: Englisch)
15.00 Kaffeepause			
Ernährung/Supplements/Körperkomposition		Psychologische Aspekte Fitness	
Chair:	Prof. Dr. Karsten Köhler (TU München)	Chair:	Prof. Dr. Jana Strahler (Uni Freiburg)
15.30	Dr. Eduard Isenmann (DSHS Köln / IST Düsseldorf) Phytosterole: Aktuelle Evidenz zu anabolen und leistungssteigernden Effekten	15.30	Prof. Dr. Jana Strahler (Uni Freiburg) Vom Sollen zum Wollen: Techniken zur Verhaltensänderung und ihre Wirkmechanismen
16.00	Dr. Paulina Wasserfurth (TU München) Hype vs. Fakten: Ernährungsempfehlungen für Sportlerinnen	16.00	Hanna Wachten, M.Sc. (Universität Freiburg) Vom Wollen zum Mögen: Gesunde Ernährung und Sport als exzessive Gesundheitsverhaltensweisen
16.30	Dr. Christoph Höchsmann (TU München) Personalisierte Ernährung - was ist wirklich dran? Ergebnisse eines gen-basierten Gewichtsreduktionsprogramms	16.30	Prof. Dr. Christian Strobel (Hochschule München) Vom Mögen zum Müssen: Muskeldysmorphie
17.15	Verabschiedung / Ausklang (Prof. Dr. Billy Sperlich / Prof. Dr. Stephan Geisler)		