

Fitnesswissenschaftskongress

Freitag, 11. September 2026 | Düsseldorf

FITNESS-
WISSEN-
SCHAFTS-
KONGRESS



LERNLOFT

RAUM 6

11.00	Anmeldung				
13.30	Eröffnung				
	Sports Nutrition		NSCA		Workshop I Raum 8
14.00	Carbohydrates for post-exercise recovery Fuchs	14.00	Dose-response relationship in prevention and rehabilitation training Zech	14.00 – 15.30	External Cueing im Group Fitness: Ein evidenzbasierter Ansatz zur Optimierung motorischer Lernprozesse Felder
14.30	Exogenous Ketones, Performance, and Adaptation: What’s New? Areta	14.30	Muskuläres Fine-Tuning und Verletzungsprävention im Sport – ein praxisrelevanter Übungszugang Schlumberger		
15.00	Kollagen - brauchen wir es wirklich? Aussieker	15.00	Rethinking speed-development for the team sport athlete Jeffreys		
	Molecular mechanistic adaptation		Young Investigators		Workshop I Raum 2
16.00	Decoding how resistance exercise induces skeletal muscle hypertrophy Hornberger	16.00 – 17.30		16.00 – 17.30	Maximale Laktatbildungsrate (ċLAm _{ax}) - Evidenz und praktische Anwendung Quittmann
16.30	Chipping away at the resistance training responder question: what’s known and what’s unexplored Roberts				
17.00	Orchestrating Skeletal Muscle Fiber Adaptation to Resistance Exercise: Damage, Synthesis, and Degradation During Short Periods of Repeated and Interrupted Training Gehlert				
17.30	Ausklang und Get-Together				

