

3. Fitnesswissenschaftskongress

17. September | Frankfurt am Main

FITNESS-
WISSEN-
SCHAFTS-
KONGRESS



HÖRSAAL (NEU)

HÖRSAAL (ALT)

Kraft		Ausdauer	
9.00	Biologische Vorkonditionierung der Muskulatur durch Krafttraining – Die unsichtbare Basis für Muskelhypertrophie nach erhöhter und verminderter Trainingsbeanspruchung Gehlert	9.00	Entscheidung- und Justierungsprozess von Trainingsreiz, Regeneration und Lebensstil für einen ganzheitlich-individuellen Trainingsprozess Sperlich
9.30	Der ultimative Kraftkoeffizient Geisler	9.30	Perspektiven und aktuelle Befunde zum zyklusgesteuertes (Ausdauer)training. Zinner
10.00	Die Muskelrevolution Toigo	10.00	„Concurrent Training“: Kritik und Perspektiven des Reizmix-Modells – Wie und warum sich Ausdauer- und Krafttraining im Trainingsprozess vereinen lassen. Matzka
10.30	Podiumsdiskussion	10.30	Podiumsdiskussion
Regenerationsmanagement im Fitnesssport		Sport und Gesundheit	
11.00	Trainieren oder erholen? Trainingssteuerung im Fitnesssport Rasche	11.00	Fitnessbank und Bewegungsparcours als niederschwellige Bewegungsgelegenheiten Vogt
11.30	Wie tickst Du? Herzfrequenz-Monitoring im Fitnesssport Schneider	11.30	Sportmedizinische Aspekte von Outdoor-Fitness am Beispiel Calisthenics Kaiser
12.00	Kriteriengeleitete Auswahl und Anwendung von Regenerationsinterventionen im Fitnesssport Wiewelhove	12.00	Sport einfach machen?! Abbau von Bewegungsangst und Förderung der Bewegungsfreude Sparenberg
12.30	Podiumsdiskussion	12.30	Podiumsdiskussion
13.00 Mittagspause			
Sportmedizin – Fitness im Alter und für klinische Populationen		Muskelphysiologie	
14.00	Sport und Multiple Sklerose Zimmer	14.00	Otto Warburg und warum Muskelhypertrophie das Fett und DM-Risiko reduziert Wackerhage
14.30	Sport- und Bewegungstherapie als integrativer Bestandteil einer modernen onkologischen Behandlung Wiskemann	14.30	Hat Training am Tag andere Effekte als Training in der Nacht? Spitschan
15.00	Der Alltag als Fitnessstudio: Integration von Bewegung und Training für gesundes Altern Schwenk	15.00	Muskelschwund und effektive Gegenmaßnahmen bei Astronauten, Altersportlern und Patienten Rittweger
15.30	Podiumsdiskussion	15.30	Podiumsdiskussion
Sportmedizin		Athletik	
16.00	Gewichtsreduktion & „Metabolic Hacking“ Köhler	16.00	Athletiktraining im Tennis Wilke
16.30	Viel hilft viel? Bedeutung der Proteine für den Muskelaufbau Wasserfurth	16.30	Komplementäre Trainingsstrategien und Individualisierung zur Steigerung der Kraft und Ausdauerleistungsfähigkeit Donath
17.00	Das Konsumverhalten von Sportlern und Fitnessstudio Mitgliedern von Nahrungsergänzungsmitteln in Deutschland und was steckt hinter dem CBD Hype im Sport. Isenmann	17.00	Fitness im Fußball: Experimente, Ergebnisse, Erfahrungen Broich
18.00	Podiumsdiskussion	18.00	Podiumsdiskussion
18.30 Ausklang und Get-together			