

## 2. Fitnesswissenschaftskongress

29. Februar 2020 | Düsseldorf

FITNESS-  
WISSEN-  
SCHAFTS-  
KONGRESS



### LERNLOFT

### RAUM 6

| Kraft                                  |   | Ausdauer          |   |
|--|---|-------------------|---|
| 9.00                                   | Anabole Reize für die Muskulatur   Behringer  | 9.00              | HIIT im Fitnesstraining – Pro und Contra   Sperlich   |
| 9.30                                   | „Reaktivkrafttraining – im Fitnessbereich notwendig?   Büsch  | 9.30              | Periodisierung im Ausdauertraining von Fitnesssportlern   Zinner                                    |
| 10.00                                  | Gesundheitliche Auswirkungen eines regelmäßigen HIT-Training   Giessing   | 10.00             | Hypoxietraining zur Leistungssteigerung – was ist die wissenschaftliche Evidenz?   Gatterer         |
| 10.30                                  | <b>Podiumsdiskussion</b>  | 10.30             | <b>Podiumsdiskussion</b>  |
| Ernährung                              |   | Therapie          |   |
| 11.00                                  | Warum wir nicht durch Sport abnehmen – aber warum Training immer noch gut für die Gewichtsabnahme ist: Lehren aus der Kombination von Bewegung und Ernährung   Köhler | 11.00             | Verletzungen und Überlastungsschäden im Kraftsport   Ritsch   |
| 11.30                                  | Temporäre oder dauerhafte Low-Carb-Ernährung im Sport – Effekte auf Körpergewicht und Leistungsfähigkeit   Carlsohn   | 11.30             | Praxisorientierte Gang- und Laufbandanalyse   Jöllenbeck  |
| 12.00                                  | Futter für die Mitochondrien zur Steigerung der mentalen und physischen Aktivität   Eckert  | 12.00             | Reha und Prävention nach Knie traumata   Freiwald   |
| 12.30                                  | <b>Podiumsdiskussion</b>  | 12.30             | <b>Podiumsdiskussion</b>  |
| 13.00 <b>Mittagspause</b>              |   |                   |   |
| Regeneration                           |   | Muskelphysiologie |   |
| 14.00                                  | Beweglichkeitstraining für Sport und Regeneration   Klee  | 14.00             | Epigenetik und Sport – Training hält unsere Gene „fit“   Bloch                                      |
| 14.30                                  | Erst mal 3 Tage in die Eistonne – Zur Evidenz verschiedener Regenerationsverfahren im Fitnesssport   Ferrauti   | 14.30             | Mechanometabolische Aspekte akuter und chronischer Kraftbeanspruchung   Gehlert                     |
| 15.00                                  | Sportimmunologie   Zimmer   | 15.00             | Was erklärt die Assoziation zwischen erhöhter Muskelmasse und Schlankheit?   Wackerhage             |
| 15.30                                  | <b>Podiumsdiskussion</b>  | 15.30             | <b>Podiumsdiskussion</b>  |
| Sportmedizin                           |   | Athletik          |   |
| 16.00                                  | Neuroathletiktraining – anatomische Grundlagen und Evidenz   Reinsberger  | 16.00             | Schnelligkeitstraining und Zugwiderstände   Stein   |
| 16.30                                  | Neue Trainingskonzepte für Typ-2-Diabetiker auf dem Prüfstand   Brinkmann   | 16.30             | Prävention und Rehabilitation von Sehnenpathologien durch hoch intensives Krafttraining   Legerlotz |
| 17.00                                  | Muskelmasse und -kraft: Wie wichtig sind unsere Gene?   Schönfelder   | 17.00             | Gewichtheben, mehr als nur eine Sportart ...   Sandau   |
| 17.30                                  | Die Rolle von Bewegung bei Adipositas   Graf  | 17.30             | Muskuläre Balance für Leistung und Verletzungsprophylaxe   Knicker                                  |
| 18.00                                  | <b>Podiumsdiskussion</b>  | 18.00             | <b>Podiumsdiskussion</b>  |
| 18.30 <b>Ausklang und Get-together</b> |   |                   |   |