

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	Die Rolle von Bewegung/Ausdauertraining bei Adipositas Graf
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	Podiumsdiskussion	10.30	Podiumsdiskussion
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	Podiumsdiskussion	12.30	Podiumsdiskussion
13.00	Mittagspause		
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	Podiumsdiskussion	15.30	Podiumsdiskussion
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	HIIT im Fitnesstraining – Pro und Contra für Gesundheit und Leistung Sperlich	17.30	Muskuläre Balance für Leistung und Verletzungsprophylaxe Knicker
18.00	Podiumsdiskussion	18.00	Podiumsdiskussion
18.30	Ausklang und Get-together		