

2. Exercise & Training Convention: Wissenschaft trifft Praxis

12. & 13. Mai 2017

Pre-Conference: Faszien im Fokus von Sport und Bewegung (12.05.2017)

15.00 Uhr	Registrierung und Check-In
15.45 Uhr	Begrüßung
16.00- 16.45 Uhr	Faszien als Sinnersorgane <i>Zwischen Rückenschmerz und Faszienskater</i> Dr. Robert Schleip
16.45- 17.30 Uhr	Nicht nur passive Muskelhüllen? <i>Die mechanische Bedeutung von Faszien für das Bewegungssystem</i> Dr. Jan Wilke
17.30- 18.00 Uhr	Fakt oder Phänomen: Myofasziale Triggerpunkte <i>Pathophysiologie und Ansätze der Bewegungstherapie</i> Prof. Dr. Winfried Banzer
18.00 – 18.30 Uhr	Foam Rolling: <i>Mechanismen, Anwendungsfelder, Chancen und Grenzen.</i> Frieder Krause
18.30 – 19.00	Podiumsdiskussion Faszien zwischen Hype und Evidenz Dr. Robert Schleip, Dr. Jan Wilke, Prof. Dr. Winfried Banzer, Frieder Krause (Moderation: Dr. Daniel Niederer)

! Änderungen vorbehalten !

2. Exercise & Training Convention: Wissenschaft trifft Praxis

12. & 13. Mai 2017

Convention (13.05.2017)

	LECTURE	HANDS-ON 1	HANDS-ON 2
08.00 Uhr	Registrierung und Check-In		
08.30 Uhr	Begrüßung		
08.45 – 10.00 Uhr	Spezifisches Athletiktraining Der Stellenwert des Belastungs- und Beanspruchungsprofils Jonas Riess	Light Weight Baby! Low load high volume als neuer Trend im Krafttraining Frieder Krause	Life-Kinetik: Gehirntraining mit Bewegung Inanc Karaca
10.15 – 11.30 Uhr	Langhanteltraining (Theorie) Martin Zawieja	Learn from the athlete: Schnelligkeitstraining für Einzel- und Mannschaftssportler Philipp Kleemann	Fitte Faszien durch Foam Rolling und Gymnastik? Ansätze zum Training des Bindegewebes Frieder Krause
11.45 – 13.00 Uhr	Prehabilitation: Macht Training vor der OP Sinn? Prof. Dr. Lutz Vogt	Langhanteltraining (Praxis) Martin Zawieja	Return to play: Diagnostik zum optimalen Wiederbeginn sportlicher Aktivität nach Verletzungen. Dr. Daniel Niederer
Mittagspause			
13.45 – 15.00 Uhr	Neuroscience of Injury: Wie das Gehirn bei Verletzungen reagiert. Florian Giesche	Grundlagen des klassischen und kinesiologischen Tapings Rebecca Baier	Tabata-Training: Das 13-Minuten-Workout Dr. Jan Wilke
15.15 – 16.30 Uhr	Ernährung: Welche Trends machen wirklich fit und gesund? Katrin Stücher	Neuroscience of Injury: Wie Sensomotorik morgen trainiert wird. Dr. Jan Wilke / Dr. Daniel Niederer	Evolutionary Movement: Wie die Natur Bewegung lehrt Silvio Minakawa
16.45 – 17.15 Uhr	Science Slam: Kurioses aus der Wissenschaft		
17.30 – 18.45 Uhr	Hop like a kangaroo: Das neu entdeckte Leistungspotenzial der Sehne Dr. Jan Wilke	Flossing: Schmerzfrei dank Hypoxietraining? Martin Reckmann	Capoeira Sebastian Lipsius
18.45	Verabschiedung und Zertifikatsausgabe		

! Änderungen vorbehalten !