

Raumplan

Freitag . 28. Oktober 2022

Freitag

Fitness & Workout

10:30–11:45

001 P CCH . Saal G

Wirbelsäule 2022
Andreas Goller

12:00–13:15

002 P CCH . Saal G

Cardio Dance
Hendrik Schulz

Mittagspause

14:30–15:45

003 P CCH . Saal G

REBODY®Method „The Breathing Squat / Die atmende Kniebeuge“
Panos Pantas

16:00–17:15

004 P CCH . Saal F

Redondball Plus von TOGU
Simone Hennings

17:30–18:45

005 P CCH . Saal G

Ab-Solution – Das funktionelle Bauchmuskeltraining
Dr. Gunda Slomka

Symposium

T CCH . Saal D

10:15–14:00

Sportpolitisches Symposium der TopSportVereine
Gesundheit DURCH Sport

VTF-Forum

084 T CCH . Saal D

14:15–15:45

MEGATRENDS – Teil 1: Gender Shift
Anja Kirig, Impulsreferat
MEGATRENDS – Teil 2: Vielfalt
Dr. Birgit Braumüller / Lisa Karina

085 T CCH . Saal D

16:00–17:15

Ambivalenz der digitalen Herausforderung
Uta Frahm

086 T CCH . Saal D

17:30–18:45

Change Management – pfffig und mutig
Axel Schäfer

11. Internationaler Hamburger Sport-Kongress

Vorträge Fitness News

011 T CCH . Saal E

Elektromyographische Überprüfungen von Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulübungen
Prof. Dr. Jürgen Freiwald

012 T CCH . Saal E

Digital Fitness – Lehren aus der Pandemie und zukünftige Perspektiven für die Fitnesscommunity
Prof. Dr. Billy Sperlich

013 T CCH . Saal E

„Fitness braucht Trainer“-Studie
Marc Rohde

014 T CCH . Saal E

Neues vom Intervalltraining – was kommt nach HIIT?
Dr. Heinz Kleinöder

015 T CCH . Saal E

Functional Training meets Functional „Bodybuilding“
Peter Hinojal

Achtsamkeitstraining

021 P CCH . Saal F

Atmung im Training
Theorie und Praxis
Karin Albrecht

022 P CCH . Saal F

Natural Movement
Hans Figueroa

023 T P CCH . Saal F

Rectus Diastase und Bauchmuskel-Training
Karin Albrecht

024 P CCH . Saal G

Vagusnerv-Yoga
Sabine Boesinger

025 P CCH . Saal F

Yoga und Spiraldynamik®
Grundlagen
Eva Hager-Forstenlechner

CCH . Saal G

Freitag . 9:00–10:00 Uhr

Eröffnung des Sport-Kongresses

Eröffnungsvortrag
Wandel verstehen – Zukunft gestalten
Anja Kirig



Samstag . 29. Oktober 2022

Samstag

09:00–10:30

101 P CCH . Saal F

Fascial Stretch – Flow
Dr. Gunda Slomka

11:00–12:30

102 P LI . Sporthalle

YAB.Workout
Christian Polenz

Mittagspause

14:00–15:30

103 P CCH . Saal F

Beweglichkeit verbessern aus neuronaler Sicht
Kevin Grafen

16:00–17:30

104 P CCH . Saal F

Sturzprävention aus neuronaler Sicht
Kevin Grafen

17:45–19:00

105 P LI . Sporthalle

Jane Fonda Aerobics
Esben Aalvik

111 P ETV a . Gym 4

ReCo-Train – Reactive Coordination Training – Gleichgewichtstraining
Dirk Hübel

112 P ETV a . Gym 3

Functional Flow
Kai Bollinger

122 P ETV a . Sporthalle

Cross Shape
Jutta Schuhn

114 P ETV a . Gym 4

Avi Mea
Sabine Boesinger

115 P ETV a . Gym 4

Differenziertes Bauchmuskeltraining integriert mit der Atmung und dem M. Psoas Major nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“
Christiane Greiner-Maneke

T Theorie

P Praxis

CCH CCH

ETV a ETV a . Bundesstraße 96

ETV b ETV b . Hohe Weide 17

HdS Haus des Sports

LI LI Moorkamp

201 P ETV a . Gym 2

Embodiment für Vielsitzer nach der Franklin Methode®
Luisa Merkel

202 P ETV a . Gym 2

Einführung in „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“, neue Impulse beim Bewegungstraining
Christiane Greiner-Maneke

203 P ETV a . Gym 2

Die Macht des Atems
Sonja Wäger-Kuhn

205 P ETV a . Sporthalle

Ganzheitliches Fußmuskeltraining – Fitte Füße nach der Franklin Methode®
Luisa Merkel

211 P ETV b . Gym A

Kostbarkeiten der Achtsamkeitsmeditation
Dr. Susanne Gentzsch

213 T ETV b . Dreifeldhalle

Vital genial schlafen – Wenn Schäfchen zählen nicht mehr hilft – Für ein besseres Ein- und Durchschlafen
Dr. Petra Mommert-Jauch

214 T ETV b . Dreifeldhalle

Embodiment – Was ist das, für wen ist das, und wie kann man es anwenden
Dr. Petra Mommert-Jauch

215 P ETV b . Gym A

Himmel, Erde, Mensch
Wilhelm Mertens

CCH . 2. Stock

Freitag . 14:30–17:00 Uhr

Fitness up to date – World Café

Samstag	Functional Training	
09:00–10:30	301 P ETV b . Dreifeldhalle REBODY®PNF-TRAINING: Functional Hips / Funktionelle Hüfte Panos Pantas	
11:00–12:30	302 P ETV b . Dreifeldhalle Calisthenics Mitja Rose	312 P ETV a . Große Halle Functional Flow Jana Spring
Mittagspause		
14:00–15:30		313 P ETV a . Große Halle REBODY®Method: „Improve your Planks / Optimierte deine Stützübun- gen“ Panos Pantas
16:00–17:30	304 T P LI . Sporthalle Functional / Crosstraining Michael Diessner	314 P ETV a . Große Halle Athletic Core – Funktionelles Core Training für Sportler Jan Winter
17:45–19:00	305 T P CCH . Saal D flowing AthletiX® Sonja Wäger-Kuhn	315 P ETV a . Große Halle ReCo Fit – Das Gruppentraining für Stabilität und Gleichgewicht Dirk Hübel

Neuroathletik
341 T P CCH . Saal D Neuroathletik – Was ist das? David Hillmer
342 T P CCH . Saal D Neuroathletik und Therapie Mirko Eckert
343 T P CCH . Saal D Lerne, wie Schmerzen wirklich entstehen Andreas Könings

Yoga & mehr	
322 P HdS . Olympia Saal BALLance Dr. Tanja Kühne Methode trifft bodyinsight Anja Kursawe	402 P ETV a . Tanzsaal Earth Flow Erdendes Vinyasa Yoga Karoline Wiebel
323 P ETV b . Gym A Monkey Yoga Lisa Kauff	403 P ETV a . Tanzsaal Yoga barrierefrei – inklusive Yoga- Praxis Katja Sandschneider
324 P T LI . Seminarraum Acro Yoga als Möglichkeit zur Resilienzentwicklung Ralph Buse	404 P ETV a . Tanzsaal Yoga Flow – spüren statt denken! Anja Kursawe
325 P CCH . Saal F Viszerale Automobilisation Edmund Boettcher	405 P ETV a . Tanzsaal „Autumn YINspirations“ – Yin Yoga für den Herbst Karoline Wiebel

- T Theorie
- P Praxis
- CCH CCH
- ETV a ETV a . Bundesstraße 96
- ETV b ETV b . Hohe Weide 17
- HdS Haus des Sports
- LI LI Moorkamp

Samstag	Pilates & mehr	Zukunftsthemen
09:00–10:30		501 T ETV a . Gym 3 Sportstadt Verl: Umsetzung aktueller sportwissenschaftlicher Kenntnisse in Breiten- und Lei- stungssport. Dr. Heinz Kleinöder
11:00–12:30		502 T LI . Seminarraum Büro und Bewegung – ein (unvereinbarer) Gegensatz? Dr. Birgit Sperlich
Mittagspause		
14:00–15:30	453 P HdS . Olympia Saal Tensegrity Flow Dr. Gunda Slomka	503 T ETV a . Gym 4 Functional Training – wie sieht die Zukunft um Functional Training aus? David Hillmer
16:00–17:30	454 P HdS . Olympia Saal Standing Pilates Jutta Schuhn	504 T ETV a . Gym 3 Faszientraining auf dem Prüfstand Wolfgang Klingebiel
17:45–19:00	455 P HdS . Olympia Saal Detox Pilates Julia Staar	505 T ETV a . Gym 3 Update Foam Rolling Dr. Gunda Slomka

Faszientraining
511 P ETV a . Tanzsaal Faszien im Glück Heike Oellerich
512 P CCH . Saal F Resilient durch Faszientraining Heike Oellerich
513 P ETV a . Sporthalle Faszientraining Kraftzentrum Mitte Divo Gitta Müller
515 P ETV b . Dreifeldhalle Der fasziale Beckenboden in Sport und Rehabilitation Divo Gitta Müller

Rückenpower
601 P HdS . Alexander-Otto-Saal Nackengold – Gutes für Augen, Kopf und Nacken Wolfgang Klingebiel
602 P HdS . Alexander-Otto-Saal Sanfte Bewegungsrituale für die Wirbelsäule Wolfgang Klingebiel
603 T P HdS . Alex.-Otto-Saal Perturbation – reaktives Koordinationstraining für aktive Gelenkstabilität Dirk Hübel
604 P HdS . Alexander-Otto-Saal Antara® Rücken – Praxis Karin Albrecht
605 T P HdS . Alex.-Otto-Saal Funktionelles Beckenboden Training – Der Spagat zwischen Prävention, Therapie & Fitness Theresa Papendick

CCH . therapie Messe-Aktionsfläche

Freitag + Samstag . 11:00–16:00 Uhr

VTF-Aktivbeiträge

HdS . Alexander-Otto-Saal

Freitag . 20:00 Uhr . Talkrunde

Sag mir, wo die Mädchen sind.
Vereinsport als Faktor
gesellschaftlicher Teilhabe.

Moderation: Jana Werner

Anmeldung unter braun@vtf-hamburg.de

Samstag

09:00–10:30

Prävention

651 P ETV a . Große Halle
Hocker-Gym! funktionell – modern – effektiv
Andreas Goller

GroupFitness

701 P ETV a . Sporthalle
FunTone Basic – das funktionelle BBP
Jana Spring

Ernährung & mehr

801 T HdS . Olympia Saal
Antara®-AGE – Training im Alterungsprozess
Karin Albrecht

Keynotes Gesundheit

851 T CCH . Saal E
Sport – Immunbooster oder Immunkiller?
Dr. Christine Hutterer

Influencer

11:00–12:30

652 P ETV a . Gym 4
Funktionelles Beckenboden Training
Theresa Papendick

802 T ETV b . Gym A
Iss doch was du willst – Gesundheit kennt kein Gewicht
Dr. Antonie Post

852 T CCH . Saal E
Der Einfluss von Mobility Training auf die myofaszialen Strukturen des Rückens und der Extremitäten
Dr. Gunda Slomka

Mittagspause

14:00–15:30

653 T P ETV a . Gym 3
RÜCKENFREI – Schmerzfrei-training basierend auf funktioneller Anatomie
Nici Mende

703 P LI . Sporthalle
Complete Body Workout 2022
Andreas Goller

803 T LI . Seminarraum
Wirkung von Pflanzeninhaltsstoffen auf die körperliche Leistung und Regenerationsfähigkeit.
Prof. Dr. Patrick Rene Diel

853 T CCH . Saal E
Die Kniebeuge – Fluch und Segen zugleich
Eberhard Schlömmner

16:00–17:30

654 P ETV a . Gym 2
Sensomotorisches Training – Aktiv gegen Schmerzen!
Nici Mende

704 P ETV a . Sporthalle
Easy Cardio for all
Andreas Goller

804 T ETV b . Gym A
ArtGerecht – nie wieder Diät
Peter Hinojal

854 T CCH . Saal E
Das sportliche Mikrobiom – Einfluss des Mikrobioms auf die körperliche Leistungsfähigkeit
Prof. Dr. Marie-Christine Simon

904 T CCH . Saal D
Sport und Social Media – Best Practices von erfolgreichen Influencern
David Voigt, Lisa Kauff

17:45–19:00

655 P ETV a . Gym 2
Fit im Alltag ... Mit starken Muskeln stürzt man nicht!
Carsten Peckmann

805 T LI . Seminarraum
Vegane Ernährung und körperliche Leistungsfähigkeit
Prof. Dr. Patrick Rene Diel

855 T CCH . Saal E
Sarkopenie: Warum altern meine Muskeln und was kann ich dagegen tun?
Marie Heiber

T Theorie

P Praxis

CCH CCH








ETV a ETV a . Bundesstraße 96

ETV b ETV b . Hohe Weide 17

HdS Haus des Sports

LI LI Moorkamp



-  U-Bahn
-  S-Bahn
-  Fernbahn
-  Bus
-  StadtRAD-Station
-  Fahrradweg
-  Fußweg

CCH . Congressplatz 1, 20355 Hamburg
ETV a . Bundesstraße 96, 20144 Hamburg
ETV b . Hohe Weide 17, 20144 Hamburg
Haus des Sports . Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
LI Moorkamp . Moorkamp 9, 20357 Hamburg

-  **Bus 4 . alle 5 bis 10 Minuten**
 CCH–Haus des Sports ca. 17 Minuten
 CCH–ETV ca. 21 Minuten
-  **zu Fuß**
 CCH–Haus des Sports ca. 25 Minuten
 CCH–ETV ca. 30 Minuten
 Haus des Sports–ETV ca. 10 Minuten
-  **mit dem Fahrrad**
 CCH–Haus des Sports ca. 5 Minuten
 CCH–ETV ca. 10 Minuten
 Haus des Sports–ETV ca. 5 Minuten

**11. Internationaler
 Hamburger Sport-Kongress**
 28. / 29. Oktober 2022

