

Freitag



Seite 13

Fitness & Workout

10:30–11:45

001 P
Wirbelsäule 2022
Andreas Goller

12:00–13:15

002 P
Cardio Dance
Hendrik Schulz

Mittagspause

14:30–15:45

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

16:00–17:15

004 P
Redondoball Plus von TOGU
Simone Hennings

17:30–18:45

005 P
Ab-Solution – Das funktionelle
Bauchmuskeltraining
Dr. Gunda Slomka

Seite 11

Freitag, 9:00–10:00 Uhr Sport-Kongress-Eröffnung im CCH mit großer Vorfreude

Eröffnungsvortrag Anja Kirig



Seite 15

Vorträge Fitness News

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

012 T
Digital Fitness – Lehren aus der Pandemie und zukünftige Perspektiven für die Fitness-community
Prof. Dr. Billy Sperlich

013 T
„Fitness braucht Trainer“-Studie
Marc Rohde

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

015 T
Functional Training meets Functional „Bodybuilding“
Peter Hinojal



Seite 16

Achtsamkeitstraining

021 P
Atmung im Training
Theorie und Praxis
Karin Albrecht

022 P
Natural Movement
Hans Figueroa

023 T P
Rectus Diastase und Bauchmuskel-Training
Karin Albrecht

024 P
Vagusnerv-Yoga
Sabine Boesinger

025 P
Yoga und Spiraldynamik®
Grundlagen
Eva Hager-Forstenlechner



Symposium

10:15–14:00

T
Sportpolitischen Symposium der TopSportVereine
Gesundheit DURCH Sport

Seite 12

VTF-Forum

14:15–15:45

084 T
MEGATRENDS – Teil 1: Gender Shift
Die Zukunft der Geschlechterrollen in Wirtschaft und Gesellschaft, Anja Kirig, Impulsreferat
MEGATRENDS – Teil 2: Vielfalt
Sexuelle und geschlechtlicher Vielfalt, Dr. Birgit Braumüller
Fit für die Vielfalt, Lisa Karina

16:00–17:15

085 T
Ambivalenz der digitalen Herausforderung
Uta Frahm

17:30–18:45

086 T
Change Management – pffiffig und mutig
Axel Schäfer

Samstag

Fitness & Workout

09:00–10:30

101 P
Fascial Stretch – Flow
Dr. Gunda Slomka

111 P
ReCo-Train –
Reactive Coordination Training –
Gleichgewichtstraining
Dirk Hübel

121 P
Funtional Full Body
Jutta Schuhn

11:00–12:30

102 P
YAB.Workout
Christian Polenz

112 P
Latino Solo Feeling
(Ladies Style)
Kai Bollinger

122 P
Cross Shape
Jutta Schuhn

Mittagspause

14:00–15:30

103 P
Beweglichkeit verbessern
aus neuronaler Sicht
Kevin Grafen

113 P
Bodyshape Symphonica
Esben Aalvik

123 P
Steinzeit Athletik
Patrick Jochmann

16:00–17:30

104 P
Sturzprävention
aus neuronaler Sicht
Kevin Grafen

114 P
Avi Mea
Sabine Boesinger

124 P
Athletiktraining
Mirko Eckert

17:45–19:00

105 P
Jane Fonda Aerobics
Esben Aalvik

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

125 P
YAB.66
Christian Polenz

T Theorie

P Praxis

Achtsamkeitstraining

201 P
Embodiment für Vielsitzer nach der Franklin Methode®
Luisa Merkel

211 P
Kostbarkeiten der Achtsamkeitsmeditation
Dr. Susanne Gentsch

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

212 T
Embodiment – Was ist das, für wen ist das und wie kann man es einsetzen?
Dr. Petra Mommert-Jauch

203 P
Die Macht des Atems
Sonja Wäger-Kuhn

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

204 T
Sankalpa und Sadhana – Zufriedenheit und Gesundheit mit zwei Größen aus dem Yoga
Dr. Susanne Gentsch

214 P
Embodiment – Mit Wort, Satz und Bild in Bewegung kommen
Dr. Petra Mommert-Jauch

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

215 P
Himmel, Erde, Mensch
Wilhelm Mertens

Überblick der Kongresstage

Freitag, 28. Oktober 2022, im CCH

9:00–10:00 Uhr Sport-Kongress-Eröffnung
10:15–14:00 Uhr Sportpolitik Symposium der TSV
10:30–18:45 Uhr Praxis-Workshops und Vorträge
14:30–17:00 Uhr Fitness up to date – World Café
14:30–18:45 Uhr VTF Forum Sportentwicklung
20:00 Uhr Talkrunde

Samstag, 29. Oktober 2022, im CCH + Sporthallen

9:00–12:30 Uhr Praxis-Workshops und Vorträge
12:30–14:00 Uhr Mittagspause
14:00–19:00 Uhr Praxis-Workshops und Vorträge

Messe therapie HAMBURG im CCH Samstag, 28. und Sonntag, 29. Oktober 2022

9:00–18:00 Uhr Messe therapie HAMBURG
11:00–16:00 Uhr VTF-Praxis-Slots auf der Messe-Aktionsfläche

Samstag, 29. Oktober 2022

	Seite 22	Seite 23	Seite 24	Seite 28	Seite 28	Seite 29	
Samstag	Functional Training	Neuroathletik	Yoga & mehr	Pilates & mehr	Zukunftsthemen	Faszientraining	
09:00–10:30	301 P REBODY®PNF-TRAINING: Functional Hips / Funktionelle Hüfte Panos Pantas	311 P Tabata Carsten Peckmann	341 T P Neuroathletik – Was ist das? David Hillmer	401 P Yoga und Resilienz Sabine Boesinger	451 P Bodyweight-Training Trainiere mit dem ältesten Trainingsgerät der Zeit Patrick Jochmann	501 T Sportstadt Verl: Umsetzung aktueller sportwissenschaft- licher Kenntnisse in Breiten- und Leistungssport Dr. Heinz Kleinöder	511 P Faszien im Glück Heike Oellerich
11:00–12:30	302 P Calisthenics Mitja Rose	312 P Functional Flow Jana Spring	342 T P Neuroathletik und Therapie Mirko Eckert	402 P Earth Flow Erdendes Vinyasa Yoga Karoline Wiebel	452 T Functional Movement Systems: Screening, Testing, Assessment: Was wirklich zählt! Eberhard Schlömmer	502 T Büro und Bewegung – ein (unvereinbarer) Gegensatz? Dr. Birgit Sperlich	512 P Resilient durch Faszientraining Heike Oellerich
Mittagspause							
14:00–15:30	303 P Functional Flow Kai Bollinger	313 P REBODY®Method: „Improve your Planks / Optimierte deine Stützübungen“ Panos Pantas	343 T P Lerne, wie Schmerzen wirklich entstehen Andreas Königs	403 P Yoga barrierefrei – inklusive Yoga-Praxis Katja Sandschneider	453 P Tensegrity Flow Dr. Gunda Slomka	503 T Functional Training – wie sieht die Zukunft um Functional Training aus? David Hillmer	513 P Faszientraining Kraftzentrum Mitte Divo Gitta Müller
16:00–17:30	304 T P Functional / Crosstraining Michael Diessner	314 P Athletic Core – Funktionelles Core Training für Sportler Jan Winter		404 P Yoga Flow – spüren statt denken! Anja Kursawe	454 P Standing Pilates Jutta Schuhn	504 T Faszientraining auf dem Prüfstand Wolfgang Klingebiel	514 P Multitalent Schokoriegel als herausforderndes Zusatzgerät Heike Oellerich
17:45–19:00	305 T P flowing AthletiX® Sonja Wäger-Kuhn	315 P ReCo Fit – Das Gruppentraining für Stabilität und Gleichgewicht Dirk Hübel		405 P „Autumn YINspirations“ – Yin Yoga für den Herbst Karoline Wiebel	455 P Detox Pilates Julia Staar	505 T Update Foam Rolling Dr. Gunda Slomka	515 P Der fasziale Beckenboden in Sport und Rehabilitation Divo Gitta Müller

Samstag, 29. Oktober 2022

	Seite 30	Seite 31	Seite 32	Seite 33	Seite 34	Seite 35
Samstag	Rückenpower	Prävention	GroupFitness	Ernährung & mehr	Keynotes Gesundheit	Influencer
09:00–10:30	601 P Nackengold – Gutes für Augen, Kopf und Nacken Wolfgang Klingebiel	651 P Hocker-Gym! funktionell – modern – effektiv Andreas Goller	701 P FunTone Basic – das funktionelle BBP Jana Spring	801 T Antara®-AGE – Training im Alterungsprozess Karin Albrecht	851 T Sport – Immunbooster oder Immunkiller? Dr. Christine Hutterer	
11:00–12:30	602 P Sanfte Bewegungsrituale für die Wirbelsäule Wolfgang Klingebiel	652 P Funktionelles Beckenboden Training Theresa Papendick	702 P Square Stepping Exercise Edmund Boettcher	802 T Iss doch was du willst – Gesundheit kennt kein Gewicht Dr. Antonie Post	852 T Der Einfluss von Mobility Training auf die myofaszialen Strukturen des Rückens und der Extremitäten Dr. Gunda Slomka	
Mittagspause						
14:00–15:30	603 T P Perturbation – reaktives Koordinationstraining für aktive Gelenkstabilität Dirk Hübel	653 T P RÜCKENFREI – Schmerzfrei- training basierend auf funktionel- ler Anatomie Nici Mende	703 P Complete Body Workout 2022 Andreas Goller	803 T Wirkung von Pflanzeninhalts- stoffen auf die körperliche Leistung und Regenerations- fähigkeit. Prof. Dr. Patrick Rene Diel	853 T Die Kniebeuge – Fluch und Segen zugleich Eberhard Schlömmer	
16:00–17:30	604 P Antara® Rücken – Praxis Karin Albrecht	654 P Sensomotorisches Training – Aktiv gegen Schmerzen! Nici Mende	704 P Easy Cardio for all Andreas Goller	804 T ArtGerecht – nie wieder Diät Peter Hinojal	854 T Das sportliche Mikrobiom – Einfluss des Mikrobioms auf die körperliche Leistungsfähigkeit Prof. Dr. Marie-Christine Simon	904 T Bist Du Offline oder schon Online? David Voigt
17:45–19:00	605 T P Funktionelles Beckenboden Training – Der Spagat zwischen Prävention, Therapie & Fitness Theresa Papendick	655 P Fit im Alltag...Mit starken Mus- keln stürzt man nicht! Carsten Peckmann	705 P Denn sie wissen, was sie tun – Funktionelle Anatomie im Trainingsalltag Nici Mende	805 T Vegane Ernährung und körper- liche Leistungsfähigkeit Prof. Dr. Patrick Rene Diel	855 T Sarkopenie: Warum altern meine Muskeln und was kann ich dagegen tun? Marie Heiber	905 T Influencer Yoga Lisa Kauff

T Theorie
P Praxis