

Freitag, 28. Oktober 2022

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

Seite 12	
Symposium	
10:15–14:00	T Sportpolitischen Symposium der TopSportVereine Gesundheit DURCH Sport
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, 29. Oktober 2022

Samstag

Seite 13			
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

Seite 16	
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
Freitag, 28. und Samstag, 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 Könings	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 Schuh	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