

Programm



Große Halle

Eröffnung des Sport-Kongresses

Begrüßung durch Dörte Kuhn und einem Team Warm-Up mit Heike Oellerich

9.45–10.15

Samstag

Core & Rückenpower

201 P

Core 3D
Marcel Kuhn

Highperformance

301 P

Barre Workout
Natascha Gohl

Wissenschaft kompakt

401 T

Fascial Facts
Dr. Gunda Slomka

Neuroathletik

501 P

Spielerische Integration
des Neuroathletiktrainings
David Hillmer

Functional- & Mobility-Training

601 P

Functional Flow
Sebastian Piatek

Fitness & Dance-Workouts

701 P

ChiYoga-DANCE
Sabine Boesinger

Presenter Special

101 P

Music Fusion
Danny Arnold

Samstag, 12. Oktober 2024

10.30–11.45

12.15–13.30

Mittagspause

14.30–15.45

16.15–17.30

18.00–19.00

19.30–21.30

202 P

Fascial Flow
Dr. Gunda Slomka

302 P

Fitness Fusion: Dynamische,
funktionelle Bewegungen
und High-Intensity Intervalle
Antonia Fries

402 T

Faszien modern betrachtet
Heike Oellerich FASZIO

502 P

Digital Overload bewältigen:
Neurozentriertes Training für den
Umgang mit Technologie-Stress
Luise Walther

602 P

Move like a Monkey –
Beweglichkeit ist mehr als Dehnen
Leon Staeger

702 P

Mamma Mia
Natascha Gohl

102 P

Aerodance
Marcel Kuhn

203 P

Mobility, Stability & Haltung
Danny Arnold

303 P

Tensegrity Flow
Dr. Gunda Slomka

403 T

Stark, beweglich und
schmerzfrei bleiben – Einblicke
in das Rehab®-Konzept
Leon Staeger

503 P

Die Zunge als Stress-Indikator:
Neurozentriertes Training für mehr
Energie
Luise Walther

603 P

Functional Redondo
Andreas Goller

703 P

Functional Bodyweight
Alessandro Pisanu

103 P

Dance & Style
Sebastian Piatek

204 P

Wirbelsäule im Fokus – das Becken
Andreas Goller

304 P

Athletik Workout
Danny Arnold

404 T

Neuroathletik –
Bewegung neu entdecken
David Hillmer

504 P

Training vom Gehirn zum Gewebe
Lena Schönteich

604 P

Balanced Workout
Marcel Kuhn

704 P

Yoga-Dancing
Miriam Wessels

104 P

Functional Bodyweight
Alessandro Pisanu

205 P

Funktionelles Training mit dem
SISSEL® Octocore
Michaela Mettler

305 P

Fit4Drums
Nadja Lopatta

405 T

Fasziales Krafttraining
Carsten Peckman

505 P

Vagusnerv-Yoga
Sabine Boesinger

605 P

Flexibilität und Funktionalität:
Erreiche ein neues
Level mit fasziellen Übungen
Lina Bayer

705 P

Ritmix
Natascha Gohl

105 P

Athletic Training
Rebecca Barthel

106 P

Fitness-Party

Sonntag

09.00–10.15

207 P

Alter Falter –
Beweglichkeit und Kraft im Alter
Nici Mende

307 P

Kreative Warm-Ups,
Cool Downs & Co.
Danny Arnold

407 T

Redefining Functional Training –
Training neu denken
David Hillmer

507 P

Neuro Mobility
Patrick Meinart

607 P

Fascial Stretch
Dr. Gunda Slomka

707 P

Postural Flow
Alessandro Pisanu

107 P

HIIT for all
Sebastian Piatek

10.45–12.00

208 P

Ausbalanciert in den Tag mit
Beweglichkeit und ausgewogener
Kräftigung für Rumpf & Rücken
Gesine Ratajczyk

308 P

BBP & more
Andreas Goller

408 T

Fitnessfuture 2025
Marc Rohde

508 P

Functional Training –
Bewegungsmotivierung
David Hillmer

608 P

Mobility Play
Patrick Meinart

708 P

Body Workout
Sebastian Piatek

108 P

Postural Flow
Alessandro Pisanu

12.30–13.45

209 P

Bewegter Rücken
Dr. Gunda Slomka

309 P

TABATA-Prinzip
Carsten Peckmann

409 T

Rücken im Fokus der
Kraftübertragung TOGU
Heike Oellerich

509 P

Neuroathletik und Crawling Pattern
Patrick Meinart

609 P

Pilates meets Functional
Nora Ebert

709 P

Fly with me
Natascha Gohl

109 P

Intervall
Andi Goller

14.15–15.30

210 P

Wirbelsäulengymnastik –
Standing Legs
Andreas Goller

310 P

Ganzkörper-Fitness-Workout –
einfach, effektiv & funktionell
Gesine Ratajczyk

410 T

Wertschätzung und Anerkennung
im War of Talents der Vereine
Marc Rohde

510 P

Gehirntraining –
die Basis für mehr Körpergefühl
Lena Schönteich

610 P

Pilates meets Rücken
Nora Ebert

710 P

Mobilisation und Stabilisation mit
dem SPINEFITTER by SISSEL®
Michaela Mettler

110 P

Dance your Mobility
Miriam Wessels

Das Presenter Special
am Samstag ist für
alle einzeln buchbar.

106 Große Halle
Samstag . 19.30–21.30 Uhr
Fitness-Party
Feiern, Fitness, Dance.
Gemeinsamer Abschluss am
Samstagabend.
Rebecca Barthel, Alessandro Pisanu,
Heike Oellerich, Sebastian Piatek

T Theorie
P Praxis

Internationaler Hamburger Sport-Kongress

12. / 13. Oktober 2024

erstmalig mit großem
Presenter Special



www.hamburger-sport-kongress.de



Verband für
Turnen und Freizeit



Bereit für ein neues Paket an Wissen und Ideen?

Der 12. Internationale Hamburger Sport-Kongress präsentiert euch die Trends des Gesundheits- und Fitnesssports. National und international anerkannte, hochklassige Referent*innen unterrichten in Theorie und Praxis. Es erwartet dich jede Menge Inspiration und neues Wissen bei unserem Fortbildungshighlight für Übungsleitungen, Trainer*innen und Bewegungsfans. Freue dich auch auf das erstmalig angebotene Presenter Special mit fünf angesagten Fitness-Prezentern – bekannt aus Social Media, die euch zum Abfeiern und Schwitzen bringen. Mit dem Kongressticket kannst du kostenlos daran teilnehmen.

Auch bei der Fitness-Party am Samstagabend, wo die Presenter noch mal Gas geben, kannst du dabei sein.

Presenter-Stars hautnah erleben

Empfehl unser Presenter Special weiter. Auch deine eigenen Kursteilnehmer*innen können sich auspowern, mitschwitzen und vielleicht sogar ein Foto mit den Stars der internationalen Fitness-Szene ergattern. Mit einem Singleticket (buchbar pro Stunde) sind sie beim Presenter Special und bei der Fitness-Party live dabei.

Tickets

Kongresstickets

Buche dir dein Gesamtticket oder für Samstag oder Sonntag dein Tagesticket. Im Kongressticket ist die Teilnahme am Presenter Special inbegriffen.

Frühbuchrabatt bis 31.07.2024

200,- € 2-Tages-Ticket	180,- € 2-Tages-Ticket
160,- € mit GYM CARD/DTB-ID*	144,- € mit GYM CARD/DTB-ID*
120,- € aus VTF-Vereinen	108,- € aus VTF-Vereinen
140,- € 1-Tages-Ticket	126,- € 1-Tages-Ticket
112,- € mit GYM CARD/DTB-ID*	101,- € mit GYM CARD/DTB-ID*
84,- € aus VTF-Vereinen	76,- € aus VTF-Vereinen

Presenter Special Tickets

Buche dir dein Singleticket pro Stunde. Du möchtest bei mehr als drei Stunden dabei sein? Dann lohnt sich für dich das 1-Tages-Kongressticket.

40,- € Singleticket
32,- € mit GYM CARD/DTB-ID*
24,- € aus VTF-Vereinen

Assistenzbedarf

Assistenzbedarf melde bitte per E-Mail unter info@vtf-hamburg.de an.

* und für Teilnehmer*innen aus HSB-Vereinen

Kooperation mit der therapie HAMBURG



Unsere Kooperation mit der therapie HAMBURG umfasst den kostenlosen Besuch der therapie Fachmesse am 8. und 9. November 2024 und die vergünstigte Buchung des therapie Kongresses.

Partner*innen



Ort

Veranstaltungsort

ETV-Sportzentrum
Bundesstraße 96, 20144 Hamburg

Das ETV-Sportzentrum ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln mit den Bussen 4 und 181 oder mit der U-Bahn über die Stationen Christuskirche oder Schlump zu erreichen. Auch eine StadtRad-Station ist in unmittelbarer Nähe.



Internationaler Hamburger Sport-Kongress

12. / 13. Oktober 2024

unsere Top-Themen

Core & Rückenpower

Highperformance

Wissenschaft kompakt

Neuroathletik

Functional- & Mobility-Training

Fitness & Dance-Workouts

Presenter Special



www.hamburger-sport-kongress.de

