

## Leitung und Veranstalter

### Goethe-Universität

Prof. Dr. Dr. W. Banzer  
Leiter der Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt

## Organisatorische Leitung

Dr. K. Brettmann  
Dr. J. Wilke

## Anmeldung

### Goethe-Universität

Dr. K. Brettmann  
Abteilung Sportmedizin  
Ginnheimer Landstraße 39, 60487 Frankfurt am Main  
Fon +49 69 / 798-24419  
Fax +49 69 / 798-763 24519  
E-Mail [brettmann@sport.uni-frankfurt.de](mailto:brettmann@sport.uni-frankfurt.de)  
[www.sportmedizin-akademie.de](http://www.sportmedizin-akademie.de)

## Lehrgangsgebühr

79 €

## Lehrgangsort

### Goethe-Universität

Institut für Sportwissenschaften  
Ginnheimer Landstraße 39  
60487 Frankfurt am Main

## Referenten/innen

Dr. T. Engeroff, Abt. Sportmedizin, Inst. f. Sportwissenschaften, Goethe-Universität Frankfurt  
Dr. L. Hederer, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften, Technische Universität München  
Dr. J. Wilke, Abt. Sportmedizin, Inst. f. Sportwissenschaften, Goethe-Universität Frankfurt  
R. Baier, Physiotherapeutin (M.A.) FB Gesundheit, Hochschule Fresenius  
F. Krause, Abt. Sportmedizin, Inst. f. Sportwiss. Goethe-Universität Frankfurt  
M. Reckmann, Physiotherapeut  
J. Riess, Dipl. Sportwissenschaftler, Conditioning Coach Frankfurt Galaxy  
E. Schlömmner, Dipl. Sportwissenschaftler, Personal Trainer

## Weiterbildungsakademie Sportmedizin

Abteilung Sportmedizin  
Institut für Sportwissenschaften  
IFS – Ginnheimer Landstr. 39 – 60487 Frankfurt am Main

Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer

Fon +49 69 / 798-24543  
Fax +49 69 / 798-24592  
E-Mail [winfried.banzer@sport.uni-frankfurt.de](mailto:winfried.banzer@sport.uni-frankfurt.de)

[sportmedizin@sport.uni-frankfurt.de](mailto:sportmedizin@sport.uni-frankfurt.de)  
[www.sportmedizin-akademie.de](http://www.sportmedizin-akademie.de)



# 1. Frankfurter ExTra Exercise and Training Convention

21. Mai 2016

# Programm – 1. Frankfurter Exercise and Training Convention

Samstag, 21. Mai 2016		
	Lecture	Hands-on
08.00 Uhr	Registrierung und Check-In	
08.30 Uhr	Begrüßung	
08.45 – 10.00 Uhr	<b>Athletiktraining – wissenschaftliche Ansätze und leistungsbestimmende Faktoren</b> Dr. Lutz Herdener	<b>Olympic Lifts: Was Trainer und Therapeuten von Gewichthebern lernen können</b> Jonas Riess
10.15 – 11.30 Uhr	<b>Much ado about nothing? Faszien zwischen Hype und Evidenz</b> Dr. Jan Wilke	<b>Grundlagen des klassischen und kinesiologischen Tapings</b> Rebecca Baier
11.45 – 13.00 Uhr	<b>Zeitgemäßes Schnelligkeitstraining</b> Dr. Lutz Herdener	<b>Laufökonomie: Besser unterwegs mit der richtigen Technik</b> Dr. Tobias Engeroff
Mittagspause		
13.45 – 15.00 Uhr	<b>Der Functional Movement Screen zur Beurteilung des Verletzungsrisikos</b> Eberhard Schlömmer	<b>Tabata-Training: Das 13-Minuten-Workout</b> Dr. Jan Wilke
15.15 – 16.30 Uhr	<b>To stretch or not to stretch: Fakten und Mythen zum Dehntraining</b> Frieder Krause	<b>Corrective Exercises: Wie Sie Mobilität und Stabilität verbessern</b> Eberhard Schlömmer
16.45 – 18.00 Uhr	<b>Neue Trends im Krafttraining: Low load high volume</b> Frieder Krause	<b>Medical Flossing: Schmerzfrei dank Hypoxietraining?</b> Martin Reckmann
18.15 – 18.45 Uhr	<b>Podiumsdiskussion: Wissenschaft trifft Praxis</b>	

*! Änderungen vorbehalten !*