

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
www.sportmedizin-akademie.de

Lehrgangsg Gebühr

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

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

! Änderungen vorbehalten !