

Samstag 3. November 2018

Kongress-Programm Teil 2

Programm

9. Internationaler  
Hamburger Sport-Kongress

9. Internationaler  
Hamburger Sport-Kongress

**Freitag 2.11.2018 ♦ 12.00–18.30 Uhr**  
**Pre-Kongress SMART – Digitalisierung im Sport**  
 Haus des Sports ♦ Schäferkampsallee 1 ♦ 20357 Hamburg  
**12.15–13.45**  
 ♦ Digitalisierung als gesellschaftliche Zukunftsaufgabe | Brigitte Zypries  
 ♦ Technologische Innovationen als Treiber der Sportentwicklung  
 | Prof. Dr. Andreas Hebbel-Seeger  
 ♦ Digitale Transformation und die Bedeutung für den Sport –  
 Evolution oder Paradigmenwechsel | Prof. Dr. Bernhard Kölmel  
**14.00–15.15**  
 ♦ Wearables, Gesundheitstracker ... wohin geht die Reise? | Martin  
 Strehler ♦ Digitales Management im Verein | Prof. Dr. Lutz Thieme  
**15.45–17.00**  
 ♦ Präsentation von Software Lösungen | campai, Alexander Adam  
 | COYO, Benjamin Tasche | AthletX, Florian Hansmann  
 ♦ eSport – Sport oder Nicht-Sport? | Peter Lemcke  
 ♦ Was Sportvereine vom eSport lernen können | Oliver Redelfs  
**17.15–18.30**  
 ♦ Wo liegt die digitale Zukunft der Vereine: **Abschlussforum** mit  
 | Christoph Holstein | Michaela Röhrbein | ehem. Prof. Dr. Hans-Jürgen  
 Schulke | Prof. Dr. Lutz Thieme | Brigitte Zypries u. a.

**Freitag 2.11.2018 ♦ 13.00–19.00 Uhr**  
**Fitness-Studio-Special**  
 HT16 ♦ Sievekingdamm 7 ♦ 20535 Hamburg  
 Dieses Special richtet sich an Studioleiter\*innen, Trainer\*innen und  
 andere im Fitness-Studio tätige oder interessierte Personen. Die  
 Fitness-Welt war noch nie so vielfältig und bunt wie zur Zeit. Was gibt  
 es auf dem Markt? Was kann ich davon auf mein Studio übertragen?  
 Diese und weitere Aspekte werden von Fitnessexperten wie Prof.  
 Niels Nagel, Marc Rohde, Prof. Billy Sperlich und Dr. Heinz Kleinöder  
 dargelegt. In der abschließenden Podiumsdiskussion werden sich  
 alle Fitnessexperten gemeinsam mit dem Fachmann zum Thema  
 Datenschutz Ralf Wickert unter der Moderation von Patrick Mielke  
 über »Fitness 2025 – Chancen und Herausforderungen der Zukunft«  
 auseinandersetzen. In der Kaffeepause wird eine Begehung des neuen  
 Sportzentrums der HT16 angeboten. Wer möchte, kann sich zum gemein-  
 samen Abendessen inkl. Austauschmöglichkeiten unter Kolleg\*innen  
 anmelden.

**Verband für Turnen und Freizeit Hamburg e.V.**  
 Schäferkampsallee 1 ♦ 20357 Hamburg  
 Das ausführliche Programm schicken wir gerne zu, weitere Informationen  
 und die **Online-Anmeldung** finden Sie unter:  
[www.hamburger-sport-kongress.de](http://www.hamburger-sport-kongress.de)

	550 Reha-Sport	600 TOGU®	650 Artzt Institut	700 Stark und gelassen	750 Just Yoga und Pilates	800 Music First	900 Train the Trainer				
11.30–13.00	<b>552 Vortrag Herz InForm</b> Bewegung als DIE Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Dr. Henning SeEVERS	<b>602 Workshop TOGU®</b> Faszientraining im Alter Heike Oellerich	<b>652 Vortrag Artzt Institut</b> Vitality Flossing – Das Konzept Dominik Suslik	<b>702 Workshop</b> Entspannen mit Stille und Entschleunigung – kleine Übungen für zwischendurch Ruth Arens	<b>712 Workshop</b> Ki-Do-In Uwe Bujack	<b>722 Workshop</b> Speed Meditation – Entspannung und Fokus für Gestresste Andrea Kubasch	<b>752 Workshop</b> Yoga und Spiraldynamik® Grundlagen Eva Hager-Forstenlechner	<b>762 Workshop</b> The Wall – Das Geheimnis der tiefen Hüftöffner und Core-Stabilität Dirk Bennewitz	<b>802 Workshop</b> 3/4 Wellness Dance mit bunten Kreppbändern Tanja Ade	<b>812 Workshop</b> Aerobic classical Kai Bollinger	<b>902 Workshop</b> Inner Balance – der gelassene Kursleiter Harald Kümmel
14.15–15.45	<b>553 Vortrag Herz InForm</b> Präventive orthopädische Rückenschule – R.I.P.? Jörg Steinkamp	<b>603 Workshop TOGU®</b> Action & Release mit den FASZIO® Bällen Heike Oellerich	<b>653 Workshop Artzt Institut</b> Vitality Flossing – Linderung von Belastungssyndromen und Erste Hilfe Carsten Leicher	<b>703 Workshop</b> Gesunder Rücken, kraftvolle Mitte Heike Meidinger	<b>713 Workshop</b> Antara® Rücken – Gleichgewicht Karin Albrecht	<b>723 Workshop</b> Meditieren – Wie geht das? Einführung in die Achtsamkeitsmeditation Dr. Susanne Gentsch	<b>753 Workshop</b> Long, Slow, Deep Andrea Kubasch	<b>763 Workshop</b> Yoga Locomotion Dirk Bennewitz	<b>803 Workshop</b> Swing Workout Hendrik Schulz	<b>813 Workshop</b> Dance-Explosion! Miranta Tzivras	<b>903 Seminar</b> »Trainierst du noch oder schützt du schon?« – Sexualisierte Gewalt im Sport Josephine Rothlaender
16.15–17.45	<b>554 Forum Herz InForm</b> Die Herzgruppe – Veraltetes Konzept? S. Bittkau, Prof. Dr. H. Naegele Dr. H. SeEVERS u. a.	<b>604 Workshop TOGU®</b> Antara® meets TOGU® Simone Hennings	<b>654 Workshop Artzt Institut</b> Beweglichkeitsverbesserung durch Vitality Flossing Carsten Leicher Dominik Suslik	<b>704 Workshop</b> Rücken Fit von »Fuß bis Kopf« Tanja Ade	<b>714 Workshop</b> Aura spüren, hören, sehen Yogi Vidyanda (Rainer Kersten)	<b>724 Workshop</b> Feel the flow Heike Meidinger	<b>754 Workshop</b> Pilates für Athleten Christian Lutz	<b>764 Workshop</b> Yoga fürs Becken Sandra Cammann	<b>804 Workshop</b> 4STREATZ® Marcus Schweppe	<b>814 Workshop</b> Dancehall Chris Icon, Natalia Paul	<b>904 Vortrag</b> Individuelle Betreuung für heterogene Gruppen Nici Mende
18.15–19.45	<b>555 Seminar Herz InForm</b> Plötzlicher Herzstich und Stressinfarkt – warum trifft es so häufig Sportler? Johanna Deinert	<b>605 Workshop TOGU®</b> Training für die Rückenfaszie Heike Oellerich	<b>655 Workshop Artzt Institut</b> Vitality Flossing für jedermann – Wie flosse ich mich selber? Dominik Suslik	<b>705 Workshop</b> Faszienbeweglichkeitstraining für einen gesunden Rücken, Franklin® Methode Christiane Greiner-Maneke	<b>715 Workshop</b> Best Balance für Senioren mit Qigong Divyam de Martin-Sommerfeldt	<b>725 Workshop</b> Bewegungspause – Brain Aktiv Beate Missalek	<b>755 Workshop</b> Yoga und Spiraldynamik® Fokus Schulter, Hand, Arm Eva Hager-Forstenlechner	<b>765 Workshop</b> Der Psoas in der Pilates Methode Christian Lutz	<b>805 Workshop</b> Step-Explosion! Miranta Tzivras	<b>815 Workshop</b> TaKeTiNa – Rhythmus mit dem Körper als Musikinstrument erleben Esther Diethelm	<b>905 Workshop</b> Fantasie und Intuition in der Kurstunde Harald Kümmel

Sonntag 4. November 2018

	556 FASZIO	600 TOGU®	656 Sport-Thieme	700 Stark und gelassen	750 Just Yoga und Pilates	800 Music First	900 Train the Trainer				
9.00–10.30	<b>556 Workshop FASZIO®</b> Faszien Yoga nach der FASZIO®-Methode Juliane Galke Miriam Wessels	<b>606 Workshop TOGU®</b> Fascial Sense & Release mit ActiBall Relax Gunda Slomka	<b>656 WS Sport-Thieme</b> Koordinationstraining mit Kleingeräten Michael Diessner	<b>706 Workshop</b> Hallux valgus – verstehen und behandeln nach der Franklin Methode® Luisa Merkel	<b>716 Workshop</b> Shiatsu Bodyflow Basic Gunter Seibel	<b>726 Workshop</b> Wirbelsäule 2018 Andreas Goller	<b>756 Workshop</b> Yoga und Spiraldynamik® Fokus Stamm (Kopf, Becken, Wirbelsäule) Ekkehard Hager	<b>766 Workshop</b> Accessible Yoga Dörte Kuhn	<b>806 Workshop</b> Beauty on Heels Romeyo Weiß	<b>816 Workshop</b> BODEGA moves® Nadine Brand	<b>906 Workshop</b> Selbst- und Zeitmanagement 3.0 – nachhaltige Strategien für den Alltag Josef Quester
11.00–12.30	<b>557 Workshop FASZIO®</b> Fantastic FASZIO® – Faszien in Action Heike Oellerich	<b>607 Workshop TOGU®</b> Rund um den Ball: Redondo® Ball Mini Gabi Fastner	<b>657 WS Sport-Thieme</b> Koordinationstraining mit Kleingeräten Michael Diessner	<b>707 Workshop</b> Yoga für Rücken und Nacken Pritpal Kaur	<b>717 Workshop</b> Der friedvolle Samurai – das neue Rückenkonzept Harald Kümmel	<b>727 Workshop</b> Qigong für Muskeln, Knochen und Sehnen Wilhelm Mertens	<b>757 Workshop</b> Agni – Power of Transformation Martina Mittag	<b>767 Workshop</b> Contemporary Pilates Flow Julia Staar	<b>807 Workshop</b> Back 2 Basic Aerobic Marcus Schweppe	<b>817 Workshop</b> Disco Party Hendrik Schulz	<b>907 Vortrag</b> Übungen vermitteln und Teilnehmer korrigieren – erprobte Strategien Chris Harvey
13.45–15.15	<b>558 Workshop FASZIO®</b> Dance, Move & Flow by FASZIO® M. Andrey, M. Müller M. Wessels, F. Wulff	<b>608 Workshop TOGU®</b> Modernes Rücken Training mit Jacaranda Gabi Fastner	<b>658 WS Sport-Thieme</b> Functional Zirkeltraining mit Kleingeräten Michael Diessner	<b>708 Workshop</b> Fadenspiele im Großseil – Menschen ersetzen die Finger Jörg Zastrow	<b>718 Workshop</b> Entspannung to go – Fünf Minuten Entspannungen Claudia Meyer		<b>758 Workshop</b> Erdung und Standfestigkeit – Energie und Lebensfreude. Der Beckenboden und Yoga Dr. Susanne Gentsch	<b>768 Workshop</b> Poweryogaetics Tim Stölken	<b>808 Workshop</b> Let the Show begin Be THE GREATEST SHOWMAN Kai Bollinger	<b>818 Workshop</b> BODEGA reflow® Nadine Brand	<b>908 Workshop</b> Nicht alles so persönlich nehmen – Die eigene Selbstsicherheit stärken Josef Quester
15.45–17.15	<b>559 Workshop FASZIO®</b> Faszien-Tuning mit Ball, Flossing Band, Tape und Cup by FASZIO® J. Galke, M. Wessels	<b>609 Workshop TOGU®</b> Wirbelsäulengymnastik mit Redondo® Ball Plus Gabi Fastner	<b>659 WS Sport-Thieme</b> Functional Zirkeltraining mit Kleingeräten Michael Diessner	<b>709 Workshop</b> Yoga zur Stressbewältigung – Methoden zum inneren Gleichgewicht Pritpal Kaur	<b>719 Workshop</b> Rücken und Qigong Wilhelm Mertens		<b>759 Workshop</b> Yoga und Achtsamkeit Sabine Boesinger	<b>769 Workshop</b> Detox Pilates Julia Staar	<b>809 Workshop</b> Chaire on Fire Romeyo Weiß	<b>819 Workshop</b> Ballet Barre Fitness Natascha Gohl	<b>909 Vortrag</b> Erfolgreich durch gutes Planen und Vorbereiten Jutta Schuhn

Samien / Photocase

2.-4. November 2018

Programmübersicht

VERANSTALTER  
Verband für Turnen und Freizeit  
Deutscher Turner-Bund  
mit KOOPERATIONSPARTNERN



# 9. Internationaler Hamburger Sport-Kongress

Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW)  
2.-4. November 2018

**Eröffnungsfeier Samstag 3.11.2018** ♦ 9-10 Uhr ♦ HAW Aula

- ♦ Moderation ♦ Rosemie
- ♦ Begrüßung und Eröffnung des Kongresses ♦ Dörte Kuhn  
Vorsitzende des Verbandes für Turnen und Freizeit
- ♦ Stadtentwicklung durch Sport ♦ Staatsrat Christoph Holstein  
Behörde für Inneres und Sport der Freien und Hansestadt Hamburg
- ♦ Auf in die digitale Welt: Was erwartet den Sport und die Sportvereine?  
Prof. Dr. Lutz Thieme

**Eröffnungsvorträge Samstag 3.11.2018** ♦ 10.15-11.00 Uhr  
HAW Hörsäle ♦ Seminarräume (siehe Programmübersicht)

**Anmeldung bis 14.9.2018 Frühbucher**

	Sport-Kongress	Sport-Kongress plus Fitness-Studio-Special Fr ♦ Sa ♦ So	Sport-Kongress plus Pre-Kongress SMART Fr ♦ Sa ♦ So
	Sa ♦ So		
GYMCARD-Preis	155 Euro	200 Euro	200 Euro
Regulärer Preis	175 Euro	220 Euro	220 Euro

**Anmeldung ab dem 14.9.2018**

	Sport-Kongress	Sport-Kongress plus Fitness-Studio-Special Fr ♦ Sa ♦ So	Sport-Kongress plus Pre-Kongress SMART Fr ♦ Sa ♦ So
	Sa ♦ So		
GYMCARD-Preis	175 Euro	230 Euro	230 Euro
Regulärer Preis	195 Euro	250 Euro	250 Euro

**Pre-Kongress SMART kann unabhängig vom Sport-Kongress gebucht werden**

Anmeldung bis 14.9.2018	Fr ♦ 2.11.	Anmeldung ab dem 14.9.2018	Fr ♦ 2.11.
GYMCARD-Preis	65 Euro	GYMCARD-Preis	75 Euro
Regulärer Preis	85 Euro	Regulärer Preis	95 Euro

Samstag  
3. November 2018

Kongress-Programm

	<b>100</b> Sportivity und Vereinsmanagement		<b>150</b> Akademie Specials	<b>200</b> Wissen macht reich		<b>250</b> Sportmedizin	<b>300</b> Hard Work – Functional Training	<b>350</b> Fitness, Workout & more		<b>400</b> Leichtathletik i. Wandel	<b>500</b> Betriebssport			
<b>10.15-11.00</b>	<b>101 Eröffnungsvortrag</b> Begeistert lernen mit Körper und Kopf <b>Werner Tiki Küstenmacher</b>	<b>111 Eröffnungsvortrag</b> Wie können Sportvereine innovative Technologien nutzen? <b>Prof. Dr. Bernhard Kölmel</b>	<b>121 Eröffnungsvortrag</b> Kunden hirngerecht einschätzen und gewinnen <b>Dr. Jens Kegel</b>	<b>131 Eröffnungsvortrag</b> Sportgesellschaft 2030 – Thesen und Trends zur Zukunft von Sport und Sportverein <b>Anja Kirig</b>	<b>201 Eröffnungsvortrag</b> Hypertrophie ... was sonst?! <b>Prof. Dr. Stephan Geisler</b>	<b>211 Eröffnungsvortrag</b> Bedeutung von Regeneration für die Trainingsplanung <b>Prof. Dr. Patrick Rene Diel</b>	<b>221 Eröffnungsvortrag</b> Power Posing Theorie <b>Karin Albrecht</b>	<b>231 Eröffnungsvortrag</b> Art Gerech – nie wieder Diät <b>Peter Hinojal</b>	<b>251 Eröffnungsvortrag</b> Immunsystem und Neurodegeneration – was kann Bewegungstherapie? <b>Prof. Dr. Wilhelm Bloch</b>		<b>501 Eröffnungsvortrag BSV</b> Facetten einer guten Fitness im Arbeitsleben <b>Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann</b>			
<b>11.30-13.00</b>	<b>102 Vortrag</b> Können Vereine E-Sport? ehem. Prof. Dr. Hans-Jürgen Schulke	<b>112 Seminar</b> Mit Empowerment die Vorstandsarbeit gestalten <b>Annegret Lohse</b>	<b>122 Vortrag HSB</b> Bedarfsgerechte Sportstättenentwicklung am Beispiel Hamburg <b>Bernard Kössler</b>	<b>152 Seminar</b> Dosiswirkungsbeziehung bei Sport- und Bewegungstherapie <b>Prof. Dr. Wilhelm Bloch</b>	<b>202 Seminar</b> Ausdauerdiagnostik und -training <b>Stefan Altmann</b>	<b>212 Workshop</b> Power Posing <b>Karin Albrecht</b>	<b>252 Vortrag</b> Die Verletzung als Chance <b>Homayun Gharavi</b>	<b>302 Workshop</b> SCAPEGOAT Functional Training <b>Hans Figueroa</b>	<b>312 Workshop</b> 4XF Tough Class <b>Adriano Valentini</b>	<b>352 Workshop</b> Tensegrity Flow <b>Gunda Slomka</b>	<b>362 Workshop</b> REBODY® FTCOACH: »Funktionelle Atmungsmuster« <b>Panos Pantas</b>	<b>372 Workshop</b> Circuit Interval Training mit einfachen Utensilien <b>Gesine Ratajczyk</b>	<b>402 Seminar HLW</b> Leichtathletik im Wandel <b>Klaus Jakobs</b> <b>Wolfgang Timm</b>	<b>502 Seminar BSV</b> Betriebssport als Bestandteil der BGF <b>Dr. Harald Gercke-Hahn</b> <b>Bernd Meyer</b>
<b>14.15-15.45</b>	<b>103 Vortrag</b> Digitale Transformation – Warum Social Video Learning ein starker Hebel ist <b>Dr. Frank Vohle</b>	<b>113 Vortrag</b> Rückenfit – unsere Schule macht mit! <b>Prof. Dr. Petra Jansen</b>	<b>123 Seminar HSB</b> Sitzungen und Meetings im Verein – effizient und attraktiv gestalten <b>Olivia Dorn</b>	<b>153 Vortrag</b> Burnout – Sport als Ursache oder Therapie? <b>Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann</b>	<b>203 Vortrag</b> Hypertrophie durch Muskelkraftausdauertraining! – Geht das? <b>Gunda Slomka</b>	<b>213 Vortrag</b> Welcher Stresstyp bist du? – Die Rolle der Stresshormone in der Genetik <b>Sandra Cammann</b>	<b>253 Workshop</b> Innovative Inhalte in der Sturzprophylaxe <b>Gesine Ratajczyk</b>	<b>303 Vortrag</b> FLOW BODY MOVEMENTS – Functional <b>Björn Nussmüller</b>	<b>313 Workshop</b> Cross X mit allem, was die Halle hergibt <b>Daniela Ripperger</b>	<b>353 Workshop</b> 4D PRO Bungee Cardio-Xplode <b>Arzu Sagun</b>	<b>363 Workshop</b> Drums Alive® »Drumtastic« – Multi-Generational <b>Carrie Ekins</b>	<b>373 Workshop</b> BALLKONTAKT. Das Coming Back für Gymnastikbälle <b>Nici Mende</b>	<b>403 Seminar HLW</b> Leichtathletik als »Gesund Athletik« <b>Klaus Jakobs</b> <b>Wolfgang Timm</b>	<b>503 Vortrag BSV</b> Die Schweinehundanteiler® <b>Dr. Christoph Ramcke</b>
<b>16.15-17.45</b>	<b>104 Vortrag</b> Welche Rolle spielt das neue Datenschutzrecht? <b>Ralf Wickert</b>	<b>114 Seminar</b> BGM: Von krankmachenden Konzepten und träumenden Turnvereinen <b>Dr. med. Dirk Lümekemann</b>	<b>124 Seminar HSB</b> Standardanforderungen für barrierefreie Sportstätten <b>Katrin Gauler</b> <b>Maarten Malczak</b>	<b>154 Vortrag</b> Neue Erkenntnisse zum EMS-Training in Theorie und Praxis <b>Dr. Heinz Kleinöder</b>	<b>204 Seminar</b> Ausdauerdiagnostik und -training <b>Stefan Altmann</b>	<b>214 Workshop</b> Rektusdiastase bei Müttern <b>Verena Wiechers</b>	<b>254 Vortrag</b> Schaden ist nicht gleich Schmerz und Schmerz ist nicht gleich Schaden <b>Dr. Petra Mommert-Jauch</b>	<b>304 Workshop</b> Cross X <b>Kai Bollinger</b>	<b>314 Workshop</b> HIIT & FREEZE – das neue Kurskonzept von und mit SLASHPIPE® <b>Julian Wüstermann</b>	<b>354 Vortrag</b> Atemmanagement – for Runners <b>Björn Nussmüller</b>	<b>364 Workshop</b> Koordinationstraining nach der Franklin Methode® <b>Luisa Merkel</b>	<b>374 Workshop</b> Fascial Stretch – Theorie und Praxis <b>Wolfgang Klingebiel</b>	<b>404 Seminar HLW</b> »Schule-Verein-Verband« – Talentsichtung und -förderung <b>Klaus Jakobs</b> , <b>Marcus Jung</b> <b>Mark Schepanski</b>	<b>504 Vortrag BSV</b> Persönlichkeitsbildung durch Boxen <b>Christoph Teege</b>
<b>18.15-19.45</b>	<b>105 Seminar</b> Media-Management im Breitensport. Wie präsentiere ich meinen Verein richtig? <b>Dr. Nicolas Heidtke</b>	<b>115 Seminar</b> Stadtentwicklung und Sport <b>Staatsrat Christoph Holstein</b> <b>Boris Schmidt</b>	<b>125 Seminar HSB</b> Motivierend vermitteln und unterrichten <b>Olivia Dorn</b>	<b>155 Seminar</b> Proteinaufnahme und sportliche Leistungsfähigkeit <b>Prof. Dr. Patrick Rene Diel</b>	<b>205 Vortrag</b> Embodiment – Der Weg vom Körper zur Psyche <b>Dr. Petra Mommert-Jauch</b>	<b>215 Vortrag</b> Chi-Aktivierung <b>Yogi Vidyandana</b> (Rainer Kersten)	<b>255 Vortrag</b> Über Magie und Mythos etablierter Behandlungsstrategien <b>Homayun Gharavi</b>	<b>305 Workshop</b> 4XF Functional Training im Verein <b>Vitalij Mihailoff</b>	<b>315 Workshop</b> Myofascial Power <b>Gunda Slomka</b>	<b>355 Workshop</b> Drums Alive® – »MAGIC MIX« <b>Carrie Ekins</b>	<b>365 Workshop</b> Aerobic Fun – Bewegungsfreude mit Kleingeräten <b>Dirk Hübel</b>	<b>375 Workshop</b> REBODY® PNF Training »Dreidimensionales Ganzkörpertraining« <b>Panos Pantas</b>	<b>405 Seminar HLW</b> Sichtungstests und Praxisbeispiele <b>Klaus Jakobs</b> , <b>Marcus Jung</b> <b>Mark Schepanski</b>	<b>505 Seminar BSV</b> Erfahrungsbericht aus der Praxis – erfolgreiches Gesundheitsmanagement <b>Claudia Kwiesdorf</b>

Sonntag  
4. November 2018

Übersicht Teil 1

	<b>100</b> Sportivity und Vereinsmanagement		<b>150</b> Akademie Specials	<b>200</b> Wissen macht reich		<b>250</b> Sportmedizin	<b>300</b> Hard Work – Functional Training	<b>350</b> Fitness, Workout & more		<b>450</b> Fitness Specials			
<b>9.00-10.30</b>	<b>106 Vortrag</b> Social Media und was nun? <b>Vivian Pein</b>	<b>116 Seminar</b> So erfahren Sie, was Ihre (zukünftigen) Mitglieder wirklich wollen <b>Stephan Mellinghoff</b>	<b>126 Seminar</b> Fusion oder Kooperation. Wie kann es funktionieren? <b>Dr. Nicolas Heidtke</b>	<b>156 Vortrag</b> Neuere Erkenntnisse der Muskelphysiologie und deren Bedeutung für das Krafttraining <b>Prof. Dr. Jürgen Freiwald</b>	<b>206 Seminar</b> Erfolgreich erfolgreicher und glücklich werden <b>Dr. Jens Kegel</b>	<b>216 Vortrag</b> Hypoxietraining – nicht nur im Leistungssport sinnvoll <b>Dr. Christine Hutterer</b>	<b>306 Workshop</b> Athletic Fitness <b>Jutta Schuh</b>	<b>316 Workshop</b> Functional Training: »The Beast« <b>Carsten Peckmann</b>	<b>356 Workshop</b> Natural Movements <b>Hans Figueroa</b>	<b>366 Workshop</b> Dehnen und Beweglichkeit – Empfehlungen, Tricks und Good to know <b>Karin Albrecht</b>	<b>376 Workshop</b> Faszientraining an Studiogeräten – wie geht das? <b>Anja Blondzik</b> , <b>Jan Winter</b>	<b>386 Workshop</b> Generations in Gym <b>Ulrike Peckmann</b>	<b>456 Seminar</b> Huco-Profil für (Leistungs-)Sportler und Trainer <b>Marc Rohde</b>
<b>11.00-12.30</b>	<b>107 Vortrag</b> Wie gehen Vereine mit der digitalen Transformation um? ehem. Prof. Dr. Hans-Jürgen Schulke	<b>117 Seminar</b> Zukunftsfähige Vereins- und Verbandsstrukturen <b>Ulrich Lopatta</b> <b>Gerlinde Reeker</b>	<b>127 Forum HSB</b> Sport in Hamburg – Podiumsdiskussion zur aktuellen Sportpolitik <b>Ralph Lehnert</b>	<b>157 Vortrag</b> Macht Bewegung wirklich schlau? <b>Prof. Dr. Petra Jansen</b>	<b>207 Workshop</b> Chancen und Risiken für Virtual Reality (VR) und Augmented Reality (AR) im Sport <b>Torsten Fell</b>	<b>217 Seminar</b> Entzündungshemmende Ernährung <b>Katrin Kleinesper</b>	<b>307 Workshop</b> Mobility <b>Maik Müller</b>	<b>317 Workshop</b> Outdoor Bodyweight Bootcamp <b>Philipp Perthen</b>	<b>357 Workshop</b> Die Stretchingstunde <b>Gerald Lechner</b>	<b>367 Workshop</b> Koordinatives, sensomotorisches Training – Balance, Spaß und Körpergefühl <b>Dirk Hübel</b>	<b>377 Workshop</b> Minitraining: Complete Body Workout <b>Petra Todt</b>	<b>387 Workshop</b> Elastischer Beckenboden durch Faszienaktivierung nach der Franklin-Methode®DNI <b>Christiane Greiner-Maneke</b>	<b>457 Workshop</b> Gladiator Fitness <b>Murat Demir</b>
<b>13.45-15.15</b>	<b>108 HAG Forum</b> Wie wird in Hamburg Bewegungsförderung umgesetzt? <b>Dr. Birgitt Höldke (Moderation)</b> <b>Simone Schmitt u. a.</b>	<b>118 Seminar</b> Change Management konkret <b>Stephan Mellinghoff</b>	<b>128 Seminar HSB</b> Fit für die Vielfalt – Interkulturelle Kompetenz im Sport <b>Isabell Falbhauer</b> <b>Annika Waldeck</b>	<b>158 Vortrag</b> Neuigkeiten zum Training durch Foam Rolling <b>Prof. Dr. Jürgen Freiwald</b>	<b>208 Vortrag</b> Virtuelles Lernen im Sport – VR & AR als »Next Big Thing« im Sport? <b>Torsten Fell</b>	<b>218 Seminar</b> Sport im Ganztage <b>Miriam Kuhl</b>	<b>308 Workshop</b> HIT Training Options <b>Jutta Schuh</b>	<b>318 Workshop</b> Obx4, <b>Sabine Boesinger</b> , <b>Daniel Hönow</b> , <b>Silke Warm</b>	<b>358 Workshop</b> Athletiktraining – trainiere wie ein Profi <b>Philipp Perthen</b>	<b>368 Workshop</b> Think Less, Sweat More! <b>Chris Harvey</b>	<b>378 Vortrag</b> Das AlltagsTrainingsprogramm (ATP) <b>Anne Becker</b>	<b>388 Workshop</b> BBP Step (Choreo-frei) <b>Andreas Goller</b>	<b>458 Seminar</b> Equal Sport »Every body is trainable, jeder Körper ist trainierbar« <b>Herbert Pichler</b> , <b>Marc Rohde</b>
<b>15.45-17.15</b>	<b>109 Vortrag</b> Nachhaltiges Lernen im Fußball! »Blended Learning« in der DFB B-Trainer Ausbildung <b>Nadine Queisler</b>	<b>119 Seminar</b> Ihr Verein in der Pole Position mit Design Thinking <b>Klaus Euteneuer-Treptow</b>	<b>129 Seminar HSB</b> Vereinsinterne Kommunikation – wirkungsvoll Feedback geben <b>Olivia Dorn</b>	<b>159 Vortrag</b> Rückenlogik: den Beschwerden auf der Spur <b>Dr. Harald Schmid</b>	<b>209 Vortrag</b> Stille und Entschleunigung – Ein Vortrag zum Thema Entspannung <b>Ruth Arens</b>	<b>219 Seminar</b> Mehr Leichtigkeit und Balance mit Ayurveda <b>Petra Mayer</b>	<b>309 Workshop</b> Karate und Tanz bei Parkinson Patienten <b>Prof. Dr. Petra Jansen</b>	<b>319 Workshop</b> Flowbatics <b>Maik Müller</b>	<b>359 Workshop</b> Assoziatives Denken und Merkfähigkeit in Bewegung <b>Petra Todt</b>	<b>369 Workshop</b> Simply BBP <b>Andreas Goller</b>	<b>379 Workshop</b> Squatvariationen XXL <b>Hendrik Schulz</b>	<b>389 Workshop</b> Exotische Muskeln <b>Gerald Lechner</b>	<b>459 Workshop</b> European Fitness Badge (EFB) Einführung <b>Carsten Peckmann</b>