

08:00 Registrierung

09:00 Eröffnung

Kristina Kette

Prof. Dr. Annette Schmidt

09:30 Neuste Forschung

Prof. Dr. Karsten Köhler „Die Bedeutung von Sport beim Gewichtsmanagement “

Dr. Maria Bernstorff „Die Schulter“

Dr. Tom Brandt „Intervention für vorwiegend sitzende Personen

10:15 Kaffeepause und Poster

Begehung

10:45 Panel-Diskussion CrossFit und seine Auswirkungen auf die Gesundheit

Jens Konrad und Team

11:15 Discussion Corner

PD Dr. Janine Reis „CrossFit und Neurologie - von Prehab bis Reha“

Dr. Maria Bernstorff „Schulter+Knie“

Dr. Michaela Weber „Ernährung“

Silvan Schlegel „Physiotherapie“

12:00 Workshop

Typische Verletzungsmuster auf CrossFit Wettkämpfen

Dr. Sven Kolitsch

12:30 Mittagspause

13:30 Besondere Lebenslagen

Prof. Dr. Joachim Wiskemann „CrossFit bei Krebs“

Jennifer Schlie “Exercise performance and the menstrual cycle”

Nini Mischler „Mythen und Fakten rund ums CrossFit-Training in der Schwangerschaft“

14:15 Herz-Kreislauf

Prof. Dr. Henning Wackerhage „Anti-Adipositas & anti-Diabetes-Effekte von Muskelhypertrophie “

Prof. Dr. Annette Schmidt „Ist CrossFit gleich HIIT?“

Prof. Dr. Timo Schinköthe „Overpacing: Warum gibt es im WOD keinen Weg zurück?“

15:00 Kaffeepause

15:30 Workshop Trainingstechniken für verschiedene Leistungsniveaus

16:00 Panel-Diskussion

PD Dr. Janine Reis

Dr. Tom Brandt

Dr. Maria Bernstorff

Dr. Michaela Weber

Silvan Schlegel

Franziska Höger

Moderation: Prof. Dr. Timo Schinköthe

16:45 Posterpreisvergabe

17:00 Abschluss