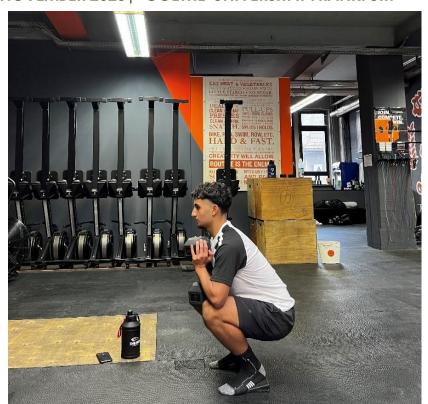
HLV LEISTUNGSSPORT-KONGRESS

05. NOVEMBER 2023 | GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT





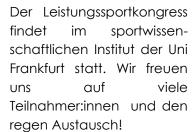
PREHABILITATION



Prehabiliation statt Rehabilitation, dieses Prinzip erfordert einige Routinen im Training. Genau diese kleinen Routinen bewirken Großes und diese Primärprävention ist keine verlorene Zeit, sondern der smarte Weg zur Leistungsmaximierung!



Hochqualifizierte Experten geben Einblick in unterschiedliche Themen, aber vor allem Tipps für die direkte Umsetzung im Trainingsalltag.





Anmeldung



GRUßWORT

PREHABILIATION - KEYNOTE

Dan Pfaff

US-amerikanischer Trainer von 9 Olympiamedaillengewinnern und 5 Weltrekordlern

"KEIN KNORPEL-KEINE MEDAILLEN"– WIE PRÄVENTION UNS LANGFRISTIGEN ERFOLG SICHERT

Carsten Graumann

angeh. Kinderchirurg, Trainer, Frankfurt

ÜBERLASTUNG BEIM LEISTUNGSSPORT IM KINDER-UND JUGENDALTER

Prof. Dr. Andreas Rosenhagen Universität Frankfurt

PREHAB IM KRAFTTRAINING – BLOOD FLOW RESTRICTION (BFR)

Prof. Dr. Michael Behringer Universität Frankfurt

WORKSHOPS

- 1. Prehab im Warm-up
- 2. Kraft-ABC (Top 10)
- BFR-Training in Therapie und Trainingsalltag

Niclas Hartel, Sportwissenschaftler B.A., Universität Frankfurt, HLV-Athletiktrainer Bastian Otto, Sportwissenschaftler B.A., HLV Cheftrainer Wurf, Olymp. Gewichtheben-Lizenz, Strength & Conditioning Coach Carsten Schwiete, Sportwissenschaftler M.A., Universität Frankfurt

BESCHWERDEBILDER-VERLETZUNGEN- ÜBUNGEN ZUR VERMEIDUNG

Dennis Eckstein

Sportphysiotherapeut B. Sc., HLV-, DLV-Physiotherapeut, SpoMed Training & Leistungsphysiologie M.A.

PODIUMSDISKUSSION MIT ALLEN

REFERENTEN













