

# HLV LEISTUNGSSPORT- KONGRESS

05. NOVEMBER 2023 | GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT



## PREHABILITATION

Prehabilitation 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.

Der Leistungssportkongress findet im sportwissenschaftlichen Institut der Uni Frankfurt statt. Wir freuen uns auf viele Teilnehmer:innen und den regen Austausch!

[Anmeldung](#)

## GRÜßWORT

### PREHABILITATION - 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)
3. 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

