



ATHLETICON

TRAINING OHNE GRENZEN

Alles rund um

DEIN Training

21. SEPTEMBER 2019
Ensisheimer Str. 5, Freiburg

Premium-Sponsor:



weitere Sponsoren:

APP ZUM KURS
FITNESSANMELDUNG



KURS- & WORKSHOP-PROGRAMM

	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3	VORTRÄGE
09.00 Uhr	Eröffnung			
09.05 Uhr	<i>Herbert Pichler</i> Functional Evolution/Theorie	<i>Patrick Herzog</i> Stretch-me/funktionell		<i>Florian Münch</i> Erfolgsmonitoring
10.15 Uhr	<i>Herbert Pichler</i> Functional Evolution/Workshop	<i>Fabian Allmacher</i> Biomechanik in der Praxis	<i>Tanya Weber & Christian Stursberg</i> Einführung in Original Strength	<i>10.15 Uhr Armin Brucker</i> Muskeln in Funktion & Performance <i>10.55 Uhr Dr. Carsten Temme</i> Schulterverletzungen: Therapie und Training
11.30 Uhr	<i>Niko Romm</i> Neuronales Bewegungskoching	<i>Dennis Wellm</i> Schnelligkeitstraining	<i>Benni Heizmann</i> Mobility in Schulter und Oberkörper	<i>Oliver Derigs</i> Tapen, Flossing und mehr
12.45 - 14.00 Uhr – Pause				
14.00 Uhr	<i>Niko Romm</i> Neueste Erkenntnisse im Krafttraining	<i>Fabian Allmacher</i> Animal Athletics	<i>Tanya Weber & Christian Stursberg</i> OS RESETS	<i>Dr. Dirk Hardt</i> Antientzündliche Ernährung
15.15 Uhr	<i>Patrick Herzog</i> Rotationsbewegung im Sport	<i>Benni Heizmann</i> Neue Sicht im Rehatraining	<i>Siggi Spaleck</i> Hands on	<i>Dr. Jan Wilke</i> Athletiktraining und seine Bedeutung
16.30 Uhr	<i>Sarah Ross</i> Slashpipe – neue Trainingsreize	<i>Dennis Wellm</i> Return to competition	<i>Wolf Harvath</i> Beweglichkeitstraining	<i>Bettina Kleinschmidt</i> Bewegungsraum Wasser
18.00 Uhr	Einlass			
19.00 Uhr	<i>Dr. Petra Wenzel</i> Das Darm-Hirn-Kartell			