

# FUNCTIONAL FORUM POWERED BY IFAA

	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 ▼ 10:30	<b>Franziska Piel / IFAA</b> Dopamin und Training: Warum ständige Motivation deine Leistungsentwicklung sabotiert	<b>Sina Ruppenthal / IFAA</b> Stärker werden statt erschöpft zu sein – Warum Trainingssteuerung mehr benötigt als Disziplin	<b>Sina Ruppenthal / IFAA</b> Frauen im Kraftsport: Vom Umgang mit Herausforderungen zur eigenen Stärke	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Kalorienüberschuss in der Aufbauphase
10:30 ▼ 11:00	<b>Bastian Maier / IFAA</b> Mythen und Irrtümer des medizinischen Fitnessstrainings	<b>Martin Sedivy / IFAA</b> n.m.s. <sup>®</sup> performance system – Power	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Hypertrophie – Deep Dive	<b>Sina Ruppenthal / IFAA</b> Frauen im Kraftsport: Vom Umgang mit Herausforderungen zur eigenen Stärke
11:00 ▼ 11:30	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Hypertrophie – Deep Dive	<b>Bastian Maier / IFAA</b> Mythen und Irrtümer des medizinischen Fitnessstrainings	<b>Jutta Schuhn / LIVADUR<sup>®</sup></b> Best Age Fitness: Stärke Körper und Geist mit Kreatin	<b>Nina Bacher / IFAA</b> Die Kraft der Atmung
11:30 ▼ 12:00	<b>Leona Rudolph / BLACKROLL</b> Schlaf beginnt im Alltag – Ruhe und Nervensystemregulation als Schlüssel zu mehr Energie	<b>Jutta Schuhn / LIVADUR<sup>®</sup></b> Best Age Fitness: Stärke Körper und Geist mit Kreatin	<b>Franziska Piel / IFAA</b> Hybridtraining: Warum du hart trainierst und trotzdem nicht besser wirst	<b>Stefan Schneider / BLACKROLL</b> Beweglich bleiben – ein Leben lang
12:00 ▼ 12:30	<b>Jana Sollberger / Core Health &amp; Fitness</b> Consistency Is The New Motivation	<b>Franziska Piel / IFAA</b> Warum Training wirkt oder scheitert: Zeitfenster, Gehirn und der Lernvorsprung aus der Kindheit	<b>Leona Rudolph / BLACKROLL</b> Schlaf beginnt im Alltag – Ruhe und Nervensystemregulation als Schlüssel zu mehr Energie	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Hypertrophie – Deep Dive
12:30 ▼ 13:00	<b>Sina Ruppenthal / IFAA</b> Frauen im Kraftsport: Vom Umgang mit Herausforderungen zur eigenen Stärke	<b>Stefan Schneider / BLACKROLL</b> Beweglich bleiben – ein Leben lang	<b>Jana Sollberger / Core Health &amp; Fitness</b> The Science Coaches Actually Need	<b>Frank Müller / Core Health &amp; Fitness</b> Coach Better, Not Louder
13:00 ▼ 13:30	<b>Jon Little / Joe Jrovers – REP Fitness</b> Strive Air Bike featuring VPR Strive Curved Treadmil	<b>Martin Sedivy / IFAA</b> n.m.s. <sup>®</sup> performance system – Power	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Kalorienüberschuss in der Aufbauphase	<b>Nina Bacher / IFAA</b> REBORN STRONG – zurück zur Kraft, die schon immer in dir steckt
13:30 ▼ 14:00	<b>Martin Sedivy / IFAA</b> n.m.s. <sup>®</sup> performance system – Power	<b>Frank Müller / Core Health &amp; Fitness</b> From Equipment to Experience	<b>Sina Ruppenthal / IFAA</b> Strongman-Training für Alltags-Athlet:innen – Funktionelle Stärke für das echte Leben	<b>Sina Ruppenthal / IFAA</b> Stärker werden statt erschöpft zu sein – Warum Trainingssteuerung mehr benötigt als Disziplin
14:00 ▼ 14:30	<b>Franziska Piel / IFAA</b> Hybridtraining: Warum du hart trainierst und trotzdem nicht besser wirst	<b>Sina Ruppenthal / IFAA</b> Worte, die wirken – Wie gute Kommunikation Coaching und Training optimieren	<b>Nina Bacher / IFAA</b> REBORN STRONG – zurück zur Kraft, die schon immer in dir steckt	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Muskelaufbau für Best Ager (50+)
14:30 ▼ 15:00	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Longevity – Warum Muskelmasse der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben ist	<b>Bastian Maier / IFAA</b> Nocebo-Kommunikation – Wenn Sprache Gift wird	<b>Franziska Piel / IFAA</b> Warum Training wirkt oder scheitert: Zeitfenster, Gehirn und der Lernvorsprung aus der Kindheit	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Vegan/Vegetarische Ernährung im Sport
15:00 ▼ 15:30	<b>Hugo Hugemark / Playitas-Sport-Resort</b> HYROX: vom Finisher zum Wettkämpfer	<b>Franziska Piel / IFAA</b> Dopamin und Training: Warum ständige Motivation deine Leistungsentwicklung sabotiert	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Hypertrophie – Deep Dive	
15:30 ▼ 16:00	<b>Bastian Maier / IFAA</b> Nocebo-Kommunikation – Wenn Sprache Gift wird	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Muskelaufbau für Best Ager (50+)	<b>Sina Ruppenthal / IFAA</b> Stärker werden statt erschöpft zu sein – Warum Trainingssteuerung mehr benötigt als Disziplin	
16:00 ▼ 16:30	<b>Martin Sedivy / IFAA</b> n.m.s. <sup>®</sup> performance system – Power	<b>Bastian Maier / IFAA</b> Angstfrei und belastbar: Training bei chronischen Beschwerden	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Vegan/Vegetarische Ernährung im Sport	
16:30 ▼ 17:00	<b>Sina Ruppenthal / IFAA</b> Strongman-Training für Alltags-Athlet:innen – Funktionelle Stärke für das echte Leben	<b>Franziska Piel / IFAA</b> Hybridtraining: Warum du hart trainierst und trotzdem nicht besser wirst	<b>Peter Schiller / IFAA</b> Muskelaufbau für Best Ager (50+)	