

FIBO FITNESS & FUNCTIONAL FORUM 2024

🕒	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 ▼ 10.30	Hypertrophie und Ernährung für Best Agers Peter Schiller / IFAA	Fitness für die Seele Nina Bacher / IFAA	Übungsportfolio auf funktioneller Basis Franziska Piel / IFAA	Fitness für die Seele Nina Bacher / IFAA
10.30 ▼ 11.00	Jenseits der Komfortzone: Entdecke dich selbst durch Eisbaden und Achtsamkeit Nina Bacher / IFAA	Mythen und Irrtümer der Sport- und Bewegungstherapie Bastian Maier / IFAA	Präsenz und Mentoring im Trainingsbereich Franziska Piel / IFAA	Myo-Reps by Borge Fagerli – einen Versuch wert? Peter Schiller / IFAA
11.00 ▼ 11.30	Strategien für eine erholsamen Schlaf und die Verbesserung der Leistungsfähigkeit Stefan Schneider / BLACKROLL®	Geschlechterspezifische Trainingssteuerung für Frauen (Part 1) Peter Schiller / IFAA	Atmung und Stressmanagement für besseren Schlaf Dr. Matthias Wittfoth / BLACKROLL®	Energiemanagement – welche Schrauben müssen gedreht werden? Franziska Piel / IFAA
11.30 ▼ 12.00	n.m.s.® performance system Martin Sedivy / IFAA	Langlebigkeit revolutionieren – Ein wissenschaftlicher Ansatz Dr. Matthias Wittfoth / BLACKROLL®	Fitness für die Seele Nina Bacher / IFAA	Strategien für eine erholsamen Schlaf und die Verbesserung der Leistungsfähigkeit Stefan Schneider / BLACKROLL®
12.00 ▼ 12.30	Was ist STRENGTH and CONDITIONING NSCA GC Germany	n.m.s.® performance system Martin Sedivy / IFAA	Simple Way to life healthy & fit Wayne Gordon / Core Health & Fitness	Übungsportfolio auf funktioneller Ebene Franziska Piel / IFAA
12.30 ▼ 13.00	Muskelproteinsynthese – Training und Ernährung Peter Schiller / IFAA	Kabelzugtraining – Simple, Effektiv, Spaß Frank Müller / Core Health & Fitness	Best Age Fitness: Stärke Körper und Geist mit Kreatin Jutta Schuhn – LIVADUR	CBD als Gamechanger in der Regeneration – warum der gesamte Leistungssport bereits darauf setzt feels.like
13.00 ▼ 13.30	DOSB LEISTUNGSSPORT – Analyse der Kniebeuge BodyLIFE Medien	Propriozeptives Training für Körper und Geist Nina Bacher / IFAA	Evolution of Functional Fitness Dave Durante / Technogym®	n.m.s.® performance system Martin Sedivy / IFAA
13.30 ▼ 14.00	Micro Habits für die optimale Regeneration Nina Bacher / IFAA	Das Premium-Prinzip: Abgrenzung von Discountern und personallosen Studios Kevin König / DKKA Akademie	Micro Habits für die optimale Regeneration Nina Bacher / IFAA	Zielsetzung per Anamnese und Haltungsanalyse Franziska Piel / IFAA
14.00 ▼ 14.30	Exzellentes Trainerpersonal: Der Weg zu weniger Kündigungen und mehr Umsatz Kevin König / Deutsche Kraft- und Konditionstrainer Akademie	Geschlechterspezifische Trainingssteuerung für Frauen (Part 2) Peter Schiller / IFAA	CBD als Gamechanger in der Regeneration – warum der gesamte Leistungssport bereits darauf setzt feels.like	Das 1 x 1 der Gewichtreduktion Peter Schiller / IFAA
14.30 ▼ 15.00	Weight Reduction – engl. Lou Atkinson / Core Health & Fitness	Gesundheitsbildung und Kompetenzförderung auf der Trainingsfläche Bastian Maier / IFAA	Perfekte Hypertrophie – mehr als 8-12 Reps? Peter Schiller / IFAA	Maximiere deine Leistung – Die Wichtigkeit der Erholung für HYROX-Athleten BLACKROLL® (Interview mit HYROX-Weltmeister Lukas Storath)
15.00 ▼ 15.30	Kundenbindung stärken – Community Building in der Fitness- und Reha Branche BLACKROLL® (Interview mit den Inhabern der BASEFIVE Innsbruck)	Produktivitätssteigerung in der Selbständigkeit Franziska Piel / IFAA	Langlebigkeit revolutionieren – Ein wissenschaftlicher Ansatz Dr. Matthias Wittfoth / BLACKROLL®	
15.30 ▼ 16.00	Creatin – Ist es das „goldene“ Supplement? Peter Schiller / IFAA	Bis ins hohe Alter Freude an der Bewegung haben BLACKROLL® (Panel-Diskussion)	n.m.s.® performance system Martin Sedivy / IFAA	
16.00 ▼ 16.30	The functional edge: functional conditioning for strength enahncement Dave Durante / Technogym®	Vegane / Vegetarische Ernährung und Sport Peter Schiller / IFAA	Entdecke dich sbst durch Eisbaden und Achtsamkeit Nina Bacher / IFAA	
16.30 ▼ 17.00	Biohacking als ganzheitliches Optimierungssystem Franziska Piel / IFAA	The functional edge: functional conditioning for strength enahncement Dave Durante / Technogym®	Das 1 x 1 der Gewichtreduktion Peter Schiller / IFAA	