

# Samstag / 16.9. / Einlass 08.00 Uhr

	Halle 5	Seminarraum 1	Seminarraum 2	Seminarraum 3
	Cycling	Seminare	Seminare	Seminare
09.00 ▼ 10.00	<b>Ann-Sophie Weigel</b> Fartlek Class	<b>Rainer Höhnle</b> Taping & n.m.s. <sup>®</sup> performance system – die Erfolgsaranten in Bezug auf Leistungssteigerung	<b>Peter Schiller</b> Die Geheimwaffe Protein	<b>Folgt</b> in Kürze
10.20 ▼ 11.20	<b>Sven Schmidt</b> Extensive Interval Clas	<b>Luise Walther</b> Neuro-Training meets Groupfitness	<b>HYROX</b> Seminar	<b>Tigran Mikayelyan</b> ISO ReGeN – Isometric Recovery Training
11.40 ▼ 12.40	<b>Stéphane Gyger</b> Hill Class	<b>metagame</b> Möglichkeiten von Sporttrainern als Performance Coach im E-Sport	<b>Stefan Schneider</b> Schlaf – Strategien für einen erholsamen Schlaf und die Verbesserung der Leistungsfähigkeit	<b>Bastian Maier</b> Das Schonungs- paradigma
13.00 ▼ 14.00	<b>Sven Schmidt</b> Seminar – Cycling im Wandel der Zeit – Vergan- genheit, Gegenwart und Zukunft	<b>John Braizer</b> Wie kann n.m.s. <sup>®</sup> die Leistungsfähigkeit eines Sportlers sofort und nachhaltig steigern?	<b>Franziska Piel</b> Charisma und Ausstrah- lung – Bühnenpräsenz steigern um Wirkung zu erziehlen!	<b>Folgt</b> in Kürze
14.20 ▼ 15.20	<b>Patrick Eichenberger</b> Special Low End Endur- ance – to Hill Class	<b>Knut Nowak</b> Wie Sehnentraining dich stärker macht, ohne deine Gelenke zu belasten	<b>Sonja Ruprah-Weihs Erik Burian</b> Keine perfekte Leistung ohne richtige Regenera- tion	<b>Jutta Schuhn</b> Womens Best Age Fitness
15.40 ▼ 16.40	<b>Michael Jörg, Mustafa Morrhad</b> Fartlek Class	<b>metagame</b> Professionelle Trainingskonzepte zur Förderung der Fähigkei- ten im E-Sport	<b>Katrin Kleinesper</b> Entzündungshemmende Ernährung	<b>Leonardo Picadi</b> Seminar Tösö X <sup>®</sup>
17.00 ▼ 18.00	<b>Fabien Laferma, Phil Mosemann</b> High End Endurance Class	<b>Luise Walther</b> Holistic Wellbeing – Wie du mit Neurozentriertem Training jede Übung opti- mieren kannst	<b>Folgt</b> in Kürze	<b>Folgt</b> in Kürze