



Sport-Kongress 2020

10. Internationaler Hamburger ONLINE-Sport-Kongress

Start Samstag, 17. Oktober 2020

Ende Freitag, 23. Oktober 2020

Zeit täglich ab 13 Uhr

Ort www.hamburger-sport-kongress.de

Online lernen: Aktuelles Wissen und Trends aus dem Fitness- und Gesundheitssport

Der Verband für Turnen und Freizeit in Hamburg (VTF) präsentiert vom 17. bis 23. Oktober 2020 ein Online-Format seines seit 20 Jahren beliebten und etablierten Sport-Kongresses.

30 gefragte Referent*innen liefern neueste Trends des Fitness- und Gesundheitssports anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und mit vielseitigen Anregungen für den Trainingsalltag direkt nach Hause. Fünf Veranstaltungen in Form von Praxisworkshops, Interviews, Vorträgen sowie Live-Streamings werden täglich gesendet.

Mit dem kostenlosen Zuschauer*innen-Ticket können die Veranstaltungen am jeweiligen Kongresstag verfolgt werden. Das kostenpflichtige Teilnehmer*innen-Ticket ermöglicht langfristigen Zugriff auf die Videos und Materialien. Sie profitieren nachhaltig von allen 35 Veranstaltungsangeboten und können diese nach individuellen zeitlichen und räumlichen Rahmenbedingungen und Interessen verfolgen.

Fragen?

Schreiben Sie uns gerne.

info@vtf-hamburg.de

Kooperation mit der therapie HAMBURG



Partner*innen



Dieses Mal sehen wir uns **online**



10. Internationaler Hamburger Sport-Kongress
17. bis 23. Oktober 2020

NEUER TERMIN



Täglich 5 Online-Veranstaltungen

Videovorträge und Live Streamings

Interviews und Praxisworkshops

In Kooperation mit der therapie HAMBURG
Fachmesse mit Kongress (23.-24.10.2020)

www.hamburger-sport-kongress.de



Verband für Turnen und Freizeit



Tickets & Anmeldung



Zuschauer*in

Kostenlos. Zugang zum aktuell gesendeten Angebot ohne Teilnahme an den Live-Streamings.



Teilnehmer*in

Kostenpflichtig. Komplettes Kongress-Paket mit allen Kongress-Videos, Präsentationen, Live-Streamings und Bonusmaterialien mit zusätzlichen Themen. Anrechnung zur Lizenzverlängerung, nachträgliches Anschauen und Mitmachen, Lernen zu jeder Zeit und überall möglich.

bis 15. September 2020

119,- Euro

99,- Euro mit GYM CARD-Rabatt*

ab 16. September 2020

139,- Euro

119,- Euro mit GYM CARD-Rabatt*

* für GYM CARD-Inhaber*innen oder für Teilnehmende aus VTF-Mitgliedsvereinen

Die Buchung ist auch während und nach dem Kongress möglich.



Ihre persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie eine Woche vor Kongressbeginn und danach direkt nach Ihrer Anmeldung.

www.hamburger-sport-kongress.de/#anmeldung

Programm

7 Tage je 5 Veranstaltungen: Vorträge, Praxisworkshops, Interviews, Videos und Live-Streamings

Samstag, 17.10.2020

- V The Science of Stretching – Gunda Slomka
- Das Nieren-Organtraining für einen gesunden Rücken nach der Franklin Methode – Luisa Merkel
- I Return to Sport. Risikomanagement nach Sportverletzungen – Eberhard Schlömmers interviewt von David Hillmer
- P Stability & Mobility Flow – Jutta Schuhn
- L Keine Veränderung ohne Konflikt!?! – Olivia Dorn

Sonntag, 18.10.2020

- V Neuronales Bewegungskoching – Gina Kappes
- Integration von ergonomischem Arbeitsplatz- / ADL-Training in den Gesundheits- / Rehasport – Jörg Steinkamp
- I Burn-Out Prophylaxe durch Yogatherapeutische Ansätze – Sabine Boesinger interviewt von Martina Mittag
- P REBODY Secrets of the Shoulder – Panos Pantas
- L Die Metabolic-Detox-Kur: Stoffwechsel anregen für mehr Energie im Alltag – Katrin Kleinesper

Montag, 19.10.2020

- V Brain Based Movement – David Hillmer
- Aktivierung und Training des M. Psoas Major und M. Piriformis für die innere Aufrichtung – Christiane Greiner-Maneke
- I Mobility Training – ja, nein, vielleicht? Sinnvolle Prinzipien und zu missachtende Mythen – Patrick Meinart interviewt von Wolfgang Klingebiel
- P Functional meets Mobility – Andreas Goller
- L Gelassen im Wandel – Sandra Brauer

Dienstag, 20.10.2020

- V EMS-Training – Dr. Heinz Kleinöder
- Exercise is Medicine – Sport als Immuntherapie? – Prof. Dr. Dr. Philipp Zimmer
- I Warum Sport-Ernährungspläne Teil des Essproblems sind – Maria Sanchez interviewt von Prof. Dr. Patrick René Diel
- P Faszientraining Beckenboden: Schlawe Hängematte oder elastisches Trampolin – Divo Gitta Müller
- L Förderung der Regeneration nach körperlicher Belastung durch Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel – Prof. Dr. Patrick René Diel

Mittwoch, 21.10.2020

- V Bewegungstherapie bei Depressionen – Dr. Susanne Gentsch
- Bewegung und Sport im Kontext der Multiplen Sklerose – Prof. Dr. Dr. Philipp Zimmer
- I Session Design in Functional Training – David Hillmer interviewt von Eberhard Schlömmers
- P Upper Body YINspirations. Yin Yoga für den Oberkörper – Karo Wiebel
- L Faszientraining – wirkt das überhaupt? Ein Überblick zur aktuellen Studienlage – Wolfgang Klingebiel

Donnerstag, 22.10.2020

- V Koordinationstraining-Wichtigkeit und neueste Erkenntnisse – Jutta Schuhn
- Ganzheitliches Fußmuskultraining-Fitte Füße ein Leben lang – Luisa Merkel
- I Faszie, Stress & Resilienz – Miriam Wessels und Heike Oellerich interviewt von Andreas Goller
- P Yoga barrierefrei – Katja Sandschneider
- L Am Puls der Zeit. So läuft sinnvolles Training mit der Herzfrequenz – Wolfgang Klingebiel

Freitag, 23.10.2020

- V Faszientraining Beckenboden: Muskuläre Mythen & fasziale Fakten – Divo Gitta Müller
- Freie Atmung & gelöster Brustkorb mit dem anatomischen neurokognitiven Ansatz – Christiane Greiner-Maneke
- I Die Kraft der Mitte. In Krisenzeiten die innere Balance finden – Martina Mittag interviewt von Sabine Boesinger
- P Pilates mit der Yoga Rolle – Gabi Fastner
- L Hypertrophy-Wahrheit UND Pflicht?! – Prof. Dr. Stephan Geisler

- V Vortrag
- Kooperationsveranstaltung mit der therapie HAMBURG
- I Interview
- P Praxisworkshop
- L Onlineseminar im Live-Streaming