



@extra.convention



extraconvention.de

08./09. MAI 2026

EXERCISE

— AND —

TRAINING

CONVENTION

**Rabatte für
Studierende und
Azubis!**

[EXTRA]

Prof. Dr. Dr. Jan Wilke
Ex-Fitnesstrainer Angelique Kerber

Deutschsprachiges Event
im Herzen von Oberfranken

Dr. Katja Bartsch
Internationale Mobility & Yoga Expertin

Über 25 Vorträge & Workshops
u.a. Regeneration, Agility und Neuroathletik

Dr. Christian Schmidt
Vize-Europameister (35+) im Gewichtheben

Anerkannt von über 30 Verbänden
zur Trainerlizenzverlängerung

Tim Raps
Physiotherapeut Basketball-Profilclub BBC Bayreuth

Referenten von 10 Unis
u.a. Bayreuth, München und Erlangen

Prof. Dr. Andreas Hohmann
Assistenztrainer Wasserball Nationalteam Olympia 1988

Special Events
Science Slam, Get to together & Industrieausstellung

... und viele weitere



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

Freitag 08.05. Pre-Conference: Perform – Recover – Repeat: Wie Regeneration wirklich funktioniert		
13:00-15:00	Registrierung & Check In	
13:30 – 15:00	<p><u>Sponsored Workshops</u></p> <p>Manuelle Myofasziale Therapie nach der Delos-Methode</p> <p><i>Eric Owens – Delos-Therapy</i></p>	Spielhalle
	<div> <div>Tiefe Oszillation von Lymphologie bis Sport</div> <div><i>Alexander Mikus – Physiomed</i></div> </div> <div> <div>Robotik-gestütztes Krafttraining: Maßgeschneiderte Belastungs- und Bewegungsprofile</div> <div><i>Prof. Dr. Amos Albert – Sparkfield</i></div> </div> <div> <div><i>Omega-3 Fettsäuren in aller Munde – Warum Fisch für Sportler nicht mehr reicht</i></div> <div><i>Norsan</i></div> </div>	
15:15	Eröffnung	
15:30 – 16:15	<p>Muskelkater uncovered – Was uns der Schmerz verrät</p> <p><i>Prof. Dr. Dr. Jan Wilke</i></p>	Spielhalle
16:15 – 17:00	<p>Warum der Muskel nach dem Krafttraining noch nicht Feierabend hat</p> <p><i>Prof. Dr. Frank Suhr</i></p>	
17:00 – 17:30	Pause	
17:30 – 18:15	<p>Adapt or Collapse – Ausdauertraining im Spannungsfeld der Regeneration</p> <p><i>PD Dr. Paul Zimmermann</i></p>	Spielhalle
18:15 – 19:00	<p>No way out? Dein Weg durch den Methoden-Dschungel für Kraft und Ausdauer</p> <p><i>Prof. Dr. Christoph Zinner</i></p>	
19:00 – 19:30	Podiumsdiskussion	Spielhalle
19:30	Get to together	

Samstag 09.05. Lectures & Workshop			
8:30	Begrüßung		
08:45 – 10:00	Zyklusbasiertes Training – Mythos oder Evidenz? <i>Prof. Dr. Christoph Zinner</i>	Zurück zur alten Stärke – Dein Guide zur Kreuzband-Reha Prof. Dr. Konstantinos Karanikas	Plyometrisches Training – Mehr als nur Boxjumps?! <i>Mirko Eckert</i>
10:15 – 11:30	Fitte Spieler, Starke Teams, Nachhaltiger Erfolg – mit systematischer Verletzungsprävention <i>Dr. Micha Pietzonka</i>	Explosiveness & Langhanteltraining <i>Dr. Christian Schmidt</i>	Game on! Dynamic Warm-up für Sportspiele <i>Tim Raps</i>
11:45 – 13:00	Peaking im Spitzensport – Zum richtigen Zeitpunkt Höchstleistungen erbringen <i>Prof. Dr. Andreas Hohmann</i>	Track. Prevent. Perform – Einführung in das Tool der modernen Belastungssteuerung <i>Hendrik Bloch</i>	Quick feet – Turbo für die Schnelligkeit <i>Christian Scharf</i>
13:00 – 14:00	Pause		
14:00 – 15:15	Fueling Performance – Supplementierung im Sport Dr. Thomas Voit	Foam-Rolling – Was gibt es Neues, was funktioniert? <i>Dr. Frieder Krause</i>	Wie Sehen Bewegung verändert – das visuelle System als Schlüssel zu Haltung und Koordination <i>Andreas Könings</i>
15:30 – 16:45	Sturzprävention – Update aus den "World guidelines for falls prevention and management for older adults" <i>PD Dr. Ellen Freiburger</i>	Tabata: Funktionelles High-Intensity-Intervall-Training Dr. Nadine Wachsmuth	Brain Games – Alles Kopfsache? <i>Simon Schmoll</i>
16:45 – 17:15	Pause		
17.15 – 17.45	Science Slam: Kurioses aus der Wissenschaft		
18.00 – 19.15	Anti-Aging durch Sport- Wie Bewegung die Alterung verlangsamt <i>Prof. Dr. Dejan Reljic</i>	Hip & Spine – Das Powerhouse für Mobilität und Stabilität <i>Dr. Katja Barsch</i>	<i>Light weight, Baby! Low-load-high-volume-Training mit Blutflussrestriktion</i> <i>Lukas Baldauf</i>