



@extra.convention



extraconvention.de

08./09. MAI 2026

EXERCISE — AND — TRAINING CONVENTION

*Rabatte für
Studierende und
Azubis!*

[EXTRA]

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

Deutschsprachiges Fortbildungsevent
im Herzen von Oberfranken

Dr. Micha Pietzonka
Referent in der Trainerausbildung des
Bayerischen Fußball-Verbands

Über 25 Vorträge & Workshops
Regeneration, Agility und Therapie

Prof. Dr. Andreas Hohmann
Assistenztrainer der deutschen Wasserball
Nationalmannschaft bei Olympia in Seoul 1988

Anerkannt von über 30 Sportverbänden
zur Trainerlizenzerlängerung

Tim Raps
Physiotherapeut des Bayreuther Basketball Clubs

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

... und viele weitere



DELOS THERAPY®



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

13:00-15:00	Registrierung & Check In (Eingangsbereich)		
	<p>Sponsored Workshops:</p> <p>Manuelle Myofasziale Therapie nach der Delos-Methode</p> <p><i>Eric Owens - Delos-Therapy</i></p>		
13:30 – 15:00		Spielhalle	
	<p>Tiefe Oszillation von Lymphologie bis Sport</p> <p><i>Alexander Mikus - Physiomed</i></p>	<p>Robotik-gestütztes Krafttraining: Maßgeschneiderte Belastungs- und Bewegungsprofile</p> <p><i>Prof. Dr. Amos Albert - Sparkfield</i></p>	<p><i>Omega-3 Fettsäuren in aller Munde - Warum Fisch für Sportler nicht mehr reicht</i></p> <p><i>Norsan</i></p>
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>	Spielhalle	
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>	Spielhalle	
19:00 – 19:30	Podiumsdiskussion	Spielhalle	

Zeit	Lecture/Vortrag	Hands-on 1 Praxis-Workshop	Hands-on 2 Praxis-Workshop
8:00 Uhr		Registrierung & Check In (Eingangsbereich)	
8:30		Begrüßung (Spielhalle)	
08:45 – 10:00	TBA <i>Prof. Dr. Dr. Jan Wilke</i>	Zurück zur alten Stärke – Dein Guide zur Kreuzband-Reha <i>Prof. Dr. Konstantinos Karanikas</i>	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>	Explosivness & Langhanteltraining <i>Julius Debertshäuser</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>Henrik Bloch</i>	TBA <i>Dr. Thomas Voit</i>
13:00 – 14:00		Pause	
14:00 – 15:15	TBA <i>Dr. Eduard Kurz</i>	Neuroathletik bei Schmerz und Bewegungseinschränkungen <i>Lisa & Andreas Königs</i>	Foam-Rolling – Was gibt es Neues, was funktioniert? <i>Dr. Frieder Krause</i>
15:30 – 16:45	Sturzprävention – Update aus den "World guidelines for falls prevention and management for older adults" <i>PD Dr. Ellen Freiberger</i>	Tabata: Funktionelles High-Intensity-Intervall-Training <i>Dr. Nadine Wachsmuth</i>	Brain Games – Alles Kopfsache? <i>Simon Schmoll</i>
16:45 – 17.15		Pause	
17.15 – 17.45	Science Slam: Kurioses aus der Wissenschaft (Spielhalle)		
18.00 – 19.15	TBA <i>Prof. Dejan Reljic</i>	Hip & Spine – Das Powerhouse für Mobilität und Stabilität <i>Dr. Katja Barsch</i>	Light weight, Baby! Low-load-high-volum-Training mit Blutflussrestriktion <i>Lukas Baldauf</i>