



@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 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 Trainerlizenzverlängerung

Tim Raps
Physiotherapeut des Bayreuther Basketball Clubs

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

... und viele weitere



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

Freitag, 08.05.2026

Pre-Conference: Perform – Recover – Repeat: Wie Regeneration wirklich funktioniert

Freitag, 08.05.2026

Pre-Conference: Perform – Recover – Repeat: Wie Regeneration wirklich funktioniert

13:00-15:00	Registrierung & Check In (Eingangsbereich)
-------------	--

13:00-15:00	Registrierung & Check In (Eingangsbereich)
-------------	--

Sponsored Workshops:

Manuelle Myofasziale Therapie nach der Delos-Methode

Eric Owens – Delos-Therapy

Sponsored Workshops:

Manuelle Myofasziale Therapie nach der Delos-Methode

Eric Owens – Delos-Therapy

Sponsored Workshops:

Manuelle Myofasziale Therapie nach der Delos-Methode

Eric Owens – Delos-Therapy

13:30 – 15:00

Spielhalle

Tiefe Oszillation von
Lymphologie bis Sport

Alexander Mikus – Physiomed

Tiefe Oszillation von
Lymphologie bis Sport

Alexander Mikus – Physiomed

Robotik-gestütztes Krafttraining:
Maßgeschneiderte Belastungs-
und Bewegungsprofile

Prof. Dr. Amos Albert – Sparkfield

Robotik-gestütztes Krafttraining:
Maßgeschneiderte Belastungs-
und Bewegungsprofile

Prof. Dr. Amos Albert – Sparkfield

Omega-3 Fettsäuren in aller Munde – Warum Fisch für Sportler nicht mehr reicht

Norsan

Omega-3 Fettsäuren in aller Munde – Warum Fisch für Sportler nicht mehr reicht

Norsan

15:15

Eröffnung

15:30 – 16:15

Muskelkater uncovered – Was uns der Schmerz verrät

Prof. Dr. Dr. Jan Wilke

Muskelkater uncovered – Was uns der Schmerz verrät

Prof. Dr. Dr. Jan Wilke

Spielhalle

16:15 – 17:00

Warum der Muskel nach dem Krafttraining noch nicht Feierabend hat

Prof. Dr. Frank Suhr

Warum der Muskel nach dem Krafttraining noch nicht Feierabend hat

Prof. Dr. Frank Suhr

Spielhalle

17:00 – 17:30

Pause

17:30 – 18:15

Adapt or Collapse – Ausdauertraining im Spannungsfeld der Regeneration

PD Dr. Paul Zimmermann

Adapt or Collapse – Ausdauertraining im Spannungsfeld der Regeneration

PD Dr. Paul Zimmermann

Spielhalle

18:15 – 19:00

No way out? Dein Weg durch den Methoden-Dschungel für Kraft und Ausdauer

Prof. Dr. Christoph Zinner

No way out? Dein Weg durch den Methoden-Dschungel für Kraft und Ausdauer

Prof. Dr. Christoph Zinner

Spielhalle

19:00 – 19:30

Spielhalle

Samstag, 09.05.2026 Convention: Lectures and Workshops			
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 alter 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>	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 Lisa & Andreas Könings	Foam-Rolling – Was gibt es Neues, was funktioniert? Dr. Frieder Krause
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 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 (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>