

Sportwissenschaftliches Forum

Krafttraining

Donnerstag, 16.11.2023

18 - 21 Uhr
in Koblenz





Herzlich Willkommen zum sportwissenschaftlichen Forum!

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde, passend zum Jahresmotto „Qualität bewegt mehr“ veranstaltet der SBR wieder ein sportwissenschaftliches Forum zu einem ausgewählten sportwissenschaftlichen Thema mit unmittelbarem Bezug zur Vereinspraxis. Namhafte Wissenschaftler stellen dabei die Ergebnisse ihrer Untersuchungen in der Trainingswissenschaft und Sportmedizin vor und diskutieren mit Ihnen die Auswirkungen auf die Arbeit im Verein. In diesem Jahr konnten wir mit Prof. Dr. Stephan Geisler und Dr. Eduard Isenmann gleich zwei ausgewiesene Experten auf dem Gebiet des Krafttrainings als Referenten gewinnen. Wir freuen uns, Sie bei unserem sportwissenschaftlichen Forum mit zwei lehrreichen und kurzweiligen Vorträgen begrüßen zu können.

Ihre
Monika Sauer

Programm

18.00 - 19.15 Uhr

Krafttraining – Funktionelle Hypertrophie

Referent: Prof. Dr. Stephan Geisler

19.45 - 21.00 Uhr

Sarkopenie – Training im Alter und Krafttraining für Frauen

Referenten: Prof. Dr. Stephan Geisler und Dr. Eduard Isenmann

Zur Online-Anmeldung geht's **HIER**

18.00 - 19.15 Uhr

Krafttraining – Funktionelle Hypertrophie

Referent: Prof. Dr. Stephan Geisler

In seinem Vortrag beleuchtet Prof. Dr. Stephan Geisler die funktionelle Hypertrophie von allen Seiten, gibt fundierte Einblicke in die Trainingslehre und liefert damit das nötige Verständnis, um Trainingspläne zu gestalten.

Einen Schwerpunkt bildet dabei die wissenschaftliche Analyse gängiger Übungen im Fitness- und Kraftsport, die veranschaulicht, dass Aspekte wie unterschiedliche Griffbreiten oder Fußstellungen, aber auch die richtige Ernährung oft über das bessere und schnellere Erreichen des Trainingsziels entscheiden.

Prof. Dr. Geisler schafft es, diese Fragen wissenschaftlich fundiert und gleichzeitig leicht verständlich zu beantworten.



Prof. Dr. Stephan Geisler ist Professor für Fitness und Gesundheit an der IST Hochschule in Düsseldorf und Dozent für Olympisches Gewichtheben an der Sporthochschule in Köln. Dort promovierte er auch im Bereich der molekularen Sportmedizin.

Sein Schwerpunkt und Lehre liegt im Krafttraining. Er bildet seit 15 Jahren Studenten und Fitnesstrainer aus und ist Autor verschiedener Fachpublikationen und Bücher. Auf YouTube begeistert er mit seinen kurzweiligen und fundierten Videos als Fitnessprofessor über 45.000 Abonnenten.

Zur Online-Anmeldung geht's **HIER**

19.45 - 21.00 Uhr

Sarkopenie – Training im Alter & Krafttraining für Frauen

Referenten: Prof. Dr. Stephan Geisler und Dr. Eduard Isenmann

Sarkopenie bezeichnet den Verlust der Muskulatur im Alter und ist der Grund, weshalb Menschen häufig pflegebedürftig werden. Einfach gesagt: Wenn die Kraft, aus dem Bett aufzustehen, nicht mehr vorhanden ist. Ein Teufelskreis, denn baut der Körper Muskeln ab, werden die Bewegungen schwieriger und der Mensch bleibt lieber sitzen. Die Gründe sind vielfältig: Inaktivität, Bettruhe oder geringe Nährstoffzufuhr und viele mehr. Eine neue Studie zeigt jetzt: Wir können etwas dagegen tun und die Kraft im Alter erhalten. Je früher, desto besser!

Ebenfalls befassen wir uns wissenschaftlich mit der Fragestellung, ob es für Frauen andere Trainingsempfehlungen geben muss oder kann und werden dies mit neuesten Studien anschaulich präsentieren.

Zur Online-Anmeldung geht's **HIER**



Dr. Eduard Isenmann arbeitet an der Deutschen Sporthochschule Köln (Institut für molekulare Sportmedizin) und der IST-Hochschule Düsseldorf. Er studierte Sport und Chemie an der Deutschen Sporthochschule Köln sowie an der Universität zu Köln auf Lehramt. Sein Forschungsgebiet befasst sich mit dem Einfluss von Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln und regenerationsfördernden Maßnahmen auf die sportliche Leistungsfähigkeit.

Als Athletik- und Fitnesstrainer besitzt er zusätzlich eine über zehnjährige Berufserfahrung und spezialisierte sich dabei auf das olympische Gewichtheben und Boxen. Selbst war er mehrere Jahre Leistungssportler im Fußball.