



@extra.convention



extraconvention.de

08./09. MAI 2026

# EXERCISE — AND — TRAINING CONVENTION

[EXTRA]

**Rabatte für  
Studierende und  
Azubis!**

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

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

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

**Tim Raps**  
Physiotherapeut des Bayreuther Basketball Clubs

**Deutschsprachiges Fortbildungsevent**  
im Herzen von Oberfranken

**Über 25 Vorträge & Workshops**  
Regeneration, Agility und Therapie

**Anerkannt von über 30 Sportverbänden**  
zur Trainerlizenzverlängerung

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

... und viele weitere



NORAN



DELOS THERAPY®



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>