

FIBO – Functional Training Forum

PROGRAMM

Uhrzeit	Donnerstag – 06.04.2017		
09:30 – 10:00	Small Group Training – i25 Core <i>Franziska Piel</i>		Praxis
10:00 – 11:00	Screeningverfahren SFMA, FMS, Y-Balance Vom Screen zum Training <i>Eberhard Schlömmer</i>		Praxis
11:00 – 12:00	Flossing für Trainer <i>Dennis Krämer</i>		Praxis
12:00 – 13:00	12:00 – 12:30 Uhr Buchpräsentation: Funktionell trainieren wie die Weltmeister <i>Marc Rhode präsentiert sein neues Buch</i> Trainer 12:30 – 13:00 Uhr Small Group Training – i25 HIT <i>Jutta Schuhn</i>		Praxis Vortrag
13:00 – 14:00	Functional Training and Corrective Exercises <i>Eberhard Schlömmer</i>		Praxis
14:00 – 15:00	14:00 – 15:00 Uhr ERNÄHRUNG (Intelligente Ernährung für eine bessere Performance) <i>Rebecca Barthel</i> 14:30 – 15:00 Uhr K.O.R.E (neuromuskuläre Defizite screenen und releasen) Interaktiver Vortrag mit <i>Martin Sedivy</i>		Vortrag
15:00 – 16:00	15:00 – 15:30 Uhr Performance Trainer – Intelligent Circle Training <i>Franziska Piel</i> 15:30 – 16:00 Uhr Small Group Training – i25 CORE <i>Jutta Schuhn</i>		Praxis
16:00 – 17:00	Faszie und Krafttraining <i>Berengar Buschmann und Dennis Krämer</i>		Praxis
17:00 – 18:00	Animal Athletics <i>Fabian Allmacher</i>		Praxis










FIBO – Functional Training Forum

PROGRAMM

Uhrzeit	Freitag – 07.04.2017	
09:30 – 10:00	BAX Body Art Extreme by Robert Steinbacher <i>Fabian Allmacher</i>	 Praxis
10:00 – 11:00	10:00 – 10:30 Uhr Buchpräsentation: Funktionell trainieren wie die Weltmeister <i>Marc Rhode präsentiert sein neues Buch</i> 10:30 – 11:00 Uhr Flossing <i>Christina Arnold & Steven Helmholdt</i>	  Praxis Vortrag
11:00 – 12:00	Podiumsdiskussion: Masse versus Funktion – Durch Mobility-Training zur wahren Stärke?	   Praxis
12:00 – 13:00	FMT in der Rehabilitation <i>Dennis Krämer und Berengar Buschmann</i>	 Praxis
13:00 – 14:00	13:00 – 13:30 Uhr Functional Small-Group Training – Bodyweight <i>Franziska Piel</i> 13:30 – 14:00 Uhr Plyometrie mit dem Medizinball <i>Franziska Piel</i>	 Praxis
14:00 – 15:00	Kettlebell-Training <i>Dr. Till Sukopp</i>	 Praxis
15:00 – 16:00	Screeningverfahren SFMA, FMS, Y-Balance Der einzige Weg zum individuellen Trainingsplan <i>Eberhard Schlömmer</i>	 Praxis
16:00 – 17:00	16:00 – 16:30 Uhr Small Group Training – i25 Mobility <i>Jutta Schuh</i> 16:30 – 17:00 Uhr Workout mit Mini- und Superband <i>Jutta Schuh</i>	 Praxis
17:00 – 18:00	17:00 – 17:30 Uhr Performance Trainer – Intelligent Circle Training <i>Franziska Piel</i> 17:30 – 18:00 Uhr Chalithenic Moves – Complete Fullbody Workout <i>Lukas Käser</i>	 Praxis

FIBO – Functional Training Forum

PROGRAMM

Uhrzeit	Samstag – 08.04.2017		
09:30 – 10:00	Performance Trainer – Intelligent Circle Training <i>Franziska Piel</i>		Praxis
10:00 – 11:00	10:30 – 10:30 Uhr K.O.R.E (neuromuskuläre Defizite screenen und releasen) <i>Martin Sedivy</i> 10:30 – 11:00 Uhr Chalithenics am Power Cube <i>Tim Wacker</i>		Praxis
11:00 – 12:00	Foamrolling <i>Patrick Herzog</i>		Praxis
12:00 – 13:00	12:00 – 12:30 Uhr Small Group Training – i25 HIT „Keep ist short but intensive“ <i>Rebecca Barthel</i> 12:30 – 13:00 Uhr Soccacise Athletic Training Plyometrie „Hurdel Session“ <i>Rebecca Barthel</i>		Praxis
13:00 – 14:00	13:00 – 13:30 Uhr K.O.R.E (neuromuskuläre Defizite screenen und releasen) <i>Martin Sedivy</i> 13:30 – 14:00 Uhr Chalithenic Moves – Complete Fullbody Workout <i>Lukas Käser</i>		Praxis
14:00 – 15:00	Bodyweight Training <i>Chris Lerche</i>		Praxis
15:00 – 16:00	FUNctional Training <i>Patrick Herzog</i>		Praxis
16:00 – 17:00	Mini- & Superband Workout <i>Jutta Schuhn</i>		Praxis
17:00 – 18:00	17:00 – 17:30 Uhr i25 HIT – High Intensive meets Barbell <i>Rebecca Barthel</i> 17:30 – 18:00 Uhr Small Group Training Functional 3D Rücken <i>Franziska Piel</i>		Praxis

FIBO – Functional Training Forum

PROGRAMM

Uhrzeit	Sonntag – 09.04.2017		
09:30 – 10:00	Mini- & Superband Workout <i>Jutta Schuhn</i>		Praxis
10:00 – 11:00	10:00 – 10:30 Uhr Calisthenic Moves – Complete Fullbody Workout <i>Lukas Käser</i> 10:30 – 11:00 Uhr Performance Trainer – Intelligent Circle Training <i>Franziska Piel</i>		Praxis
11:00 – 12:00	Functional Circuit Training <i>Chris Lerche</i>		Praxis
12:00 – 13:00	Calisthenics am Powercube <i>Tim Wacker</i>		Praxis
13:00 – 14:00	13:00 – 13:30 Uhr Plyometrie mit dem Medizinball <i>Franziska Piel</i> 13:30 – 14:00 Uhr Socasice Athletic Training Plyometrie „Hurdle Session“ <i>Rebecca Barthel</i>		Praxis
14:00 – 15:00	14:00 – 14:30 Uhr K.O.R.E. (neuromuskuläre Defizite screenen und releasen) <i>Martin Sedivy</i> 14:30 – 15:00 Uhr Performance Trainer – Intelligent Circle Training <i>Franziska Piel</i>		Praxis
15:00 – 16:00	15:00 – 15:30 Uhr Intelligente Ernährung für eine bessere Performance <i>Rebecca Barthel</i> 15:30 – 16:00 Uhr Small Group Training – i25 functional 3D Rücken <i>Franziska Piel</i>		Praxis
16:00 – 17:00	Calisthenics am Power Cube <i>Tim Wacker</i>		Praxis