



**FUNCTIONAL
TRAINING
SUMMIT**

15. - 18. Juni 2023 in München

**FUNCTIONAL
TRAINING
SUMMIT 2023**

• **IMAGEBROSCHÜRE** •

Image brochure

Inhaltsverzeichnis

table of contents / directory

• Timetable	4
• Lageplan + Anreise	12
<i>location plan + arrival</i>	
• Registrierung	14
<i>registration</i>	
• Aussteller	18
<i>exhibitors</i>	
• Events am Abend	31
<i>events in the evening</i>	
• Verpflegung	32
<i>food & catering</i>	
• Digitale Dateien	34
<i>digital data</i>	
• Perform Better	36
• Referenten	44
<i>experts</i>	
• Workshops	60



DEUTSCH 

ENGLISCH 

LECTURE 

HANDS-ON 

TIMETABLE

DONNERSTAG, 15.06.2023

thursday

Zeit	Gym	Seminarraum
8:30 - 9:00		Registrierung (Workshop)
9:00 - 13:00		Workshop "GAP System" Thiemo Osterhaus  
13:00 - 14:00	Pause	
14:00 - 16:50		Workshop "GAP System" Thiemo Osterhaus  
17:00 - 19:00	Pre - Con: The Optimum Performance Training (OPT): Understand the 5 Foundational phases of the OPT Model National Association of Sport Medicine (NASM)  	
19:00 - 20:00	Bierzeit	

DEUTSCH ENGLISCH 

TIMETABLE

FREITAG, 16.06.2023

friday

Zeit	Spiegelsaal (Lecture)	Hörsaal (Lecture)	Gym (Praxis)	Small Gym (Praxis)
8:40 - 8:50	-	Functional & Personal Training Innovations	Eröffnungsrede	Functional & Personal Training Innovations
9:00 - 09:50	Function & Fitness Match oder Widerspruch? Eberhard Schlömmer 	What the "hell" is personal training? Michael Krikemans 	Made to move TRX Stefan Liebezeit 	Functional Smallgroup Training Borislav Borisov & Jonas Schöneberg 
10:00 - 10:50	Movement Prep Strategies Kenneth Miller (NASM) 	Sport und Antioxidantien: Eine gute Versorgung ist gerade bei hohen Belastungen wichtig Dr. Ursula Manunzio 	Kettlebell Core - unkonventionelle KB Übungen für einen starken und resistenten Core Art Claas van der Heide 	SportRehab in pt in practice Renata Ago 
11:00 - 11:50	Real Training, No Nonsense: How to KEEP Clients Once you've Got Them Lee Boyce 	Jeder Mensch profitiert von Krafttraining und Muskelaufbau! Daniel Huber 	Female Functional Training Rebecca Barthel 	Sport Kinesiologie: Das High-Level Zusammenspiel von Neurologie, Psyche und Energetik Klaus Wienert 
12:00 - 12:50	Role of personal trainer in postrehabilitation Renata Ago 	Was ist die Rolle des Trainers In der Zukunft des Trainings? Frank Thömmes 	Plyometric Progressions Kenneth Miller 	KRAFTLETICS Strength Training Tina Ngyuen 
13:00 - 14:00	Pause	Personal Training (PT) Business Q&A inkl. Buchvorstellung - Stefan Liebezeit Rehab Innovations 	RECOVERY ZONE TMX Relax Sleep Pause	
14:00 - 14:50	TRX Sports Medicine - An evidence based approach to rehabilitation and performance training Paul Edmondson (TRX) 	Evidenzbasierte Trainingsprotokolle in der Rehabilitation #Rehaguidelines Berengar Buschmann 	Hip Mobility and Function Dennis Dunphy Stickmobility USA 	Zervikale Instabilität-Defizite und Dysfunktionen der HWS beheben Patrick Meinart 
15:00 - 15:50	Hormonoptimierung für maximale Energie Thiemo Osterhaus 	Leistungseinbruch durch ungeeigneten Schlafrhythmus und Schlafentzug. So kannst du deine Performance verbessern. Dr. Armin Tank 	How to Train for Muscle in a Poorly Equipped Gym Lee Boyce 	Feel Tape - Taping meets breathing Oliver Derigs 
16:00 - 16:50	SFMA - Funktionalität des Schultergürtels Wolfhard Savoy 	"Feuer löschen: Antientzündliche Ernährung und Lifestyle-Strategien zur Verbesserung der Gesundheit und Leistung deiner Kunden" Katrin Böning 	TRX Sports Medicine ACL rehab in sport - Squat, Jump, Hop, EXPLODE!! Paul Edmondson 	Physiocoach - REHAB & PREHAB (Band Resistance Exercises & Stick Mobility) Berengar Buschmann 
17:00 - 19:00	HYROX Challenge	HYROX Challenge	HYROX Challenge	HYROX Challenge
19:00 - 22:00	Social	Social	Social	Social

TIMETABLE

SAMSTAG, 17.06.2023

saturday

Zeit	Spiegelsaal (Lecture)	Hörsaal (Lecture)	Gym (Praxis)	Small Gym (Praxis)
8:00 - 9:00	Neuro & Athletik Innovations	Neuro & Athletik Innovations	TRX Yoga Flow Vero Vegas 	Wake up Stickmobility Session: Mobility Work Should Be Just That....Work Dennis Dunphy, Stickmobility USA 
9:00 - 09:50	Mindset Training im Personal Training Art Claas van der Heide 	Propriozeptives Remapping Input1st, Domink Graf 	Ohne Limit: Beweglich und Stark bis ins hohe Alter Dennis Krämer 	Flash Reflex Training Ingmar Sommerfeld & Rebecca Barthel 
10:00 - 10:50	Help! My Athlet / Client is Vegan! Melody Schoenfeld 	Leistungsreserve Neurotransmitter. Wie Profi- und Alltagsathleten Ihre Performance durch eine ausbalancierte Neurochemie steigern können Dennis Tannhäuser 	General Physical Preparedness (GPP) for PT und Small Group Training Oliver Veleviski 	Das Training der Zukunft: Neuro meets Functional Training Brain Based Movement (BBM), David Hillmer 
11:00 - 11:50	Neuro Coach Pain und Sports Performance - Neuroathletik weitergedacht Input1st, Steffen Tepel 	Mitochondrien Athletics - wie man mit Vitamin D, Aminosäuren und Nukleotiden den Muskelaufbau boostert Dr. Christian Burghardt 	SGA - SMALL GROUP ATHLETIKTRAINING Cardio & Strength Rebecca Barthel 	Isometric Training Melody Schoenfeld 
12:00 - 12:50	Methodik im Athletiktraining: evidenzbasierte Tools, die dein Programm erweitern Lutz Herdener 	Neurovisuelles Training im Sport- wie visuelles Training die Leistung verbessern kann und Verletzungen vermeiden kann Patrick Meinart 	Power gefällig? Deep Dive in die Praxis Frank Friedel (Keiser) 	Run Faster and Stronger: A Masterclass in Online Strength Training for Runners James Breese 
13:00 - 14:00	Impulsvortrag: KI-gestütztes Online Coaching Patrick Meinart Longevity/Health Innovations 	Longevity/Health Innovations	RECOVERY ZONE TMX Relax Sleep Pause	Business Innovations
14:00 - 14:50	How We Helped an Online Client Lose Over 20kg, Overcome Crippling Back Pain, and Unlock His Athletic Potential. James Breese 	Biohacking meets Functional Training Daniel Knebel 	Functional Movement Systems - Zeichen erkennen, bevor Symptome Eberhard Schlömmmer 	Neu Biofeedbacktraining: Wie EMG Biofeedbacktraining Einfluss auf Muscle-Mind-Connection nehmen kann Simon Roth 
15:00 - 15:50	Kein Training ohne Muskellängentraining: Warum Beweglichkeit die Grundlage für jedes Training ist. Wolf Harwath 	Metabolische Flexibilität Daniel Schwarzenberger 	3D Training to the Roots: Wie du grundlegende Bewegungsmuster noch effektiver ausführst und coachst. Patrick Herzog 	The five biggest mistakes (future) gym owners make." Almir Maljevic 
16:00 - 16:50	Nutrition Programming Kat Barefield NASM 	Der Trainer als Psychologe: wie Coaches zur Front-Line-Unterstützer werden/was Coaches über mentalen Skills & Gesundheit wissen müssen Julia Eyre 	Neue Trainingsreize setzen durch Bandbell© Training Oliver Veleviski 	Digitale Kundengewinnung 2023 - was hat sich verändert? Philipp Rauscher 
17:00 - 18:00	Gesund 100 werden Richard Staudner 	Unterschätztes Potential: weiblichen Zyklus verstehen, messen und optimieren Thiemo Osterhaus 	NASM CPT - Session Design Der perfekte Start Stefan Liebezeit 	Add structure to your personal training session! Michael Krikemans 
18:00 - 22:00	Social	Social	Social	Social

DEUTSCH 

ENGLISCH 

LECTURE 

HANDS-ON 

TIMETABLE

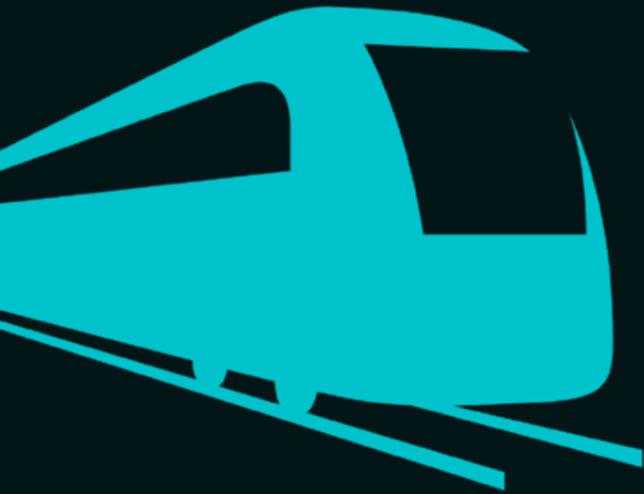
SONNTAG, 18.06.2023

sunday

Zeit	Gym	Spiegelsaal	Hörsaal	Small Gym
9:00 - 10:00	<p>Bridging the gap between muscle-building science and practice. Brad Schoenfeld </p> 			
10:00 - 11:00	<p>An overview of findings from the latest hypertrophy research and their application to program design. Brad Schoenfeld </p> 			
11:15 - 12:00	<p>The tall and short of it. Melody Schoenfeld & Lee Boyce </p> 			
12:00 - 13:00	<p>How Lever Lengths Affect Lifters (And How to Optimize Lifts for Different Body Types) Melody Schoenfeld & Lee Boyce </p> 			
13:00	ENDE			

Anreise

Arrival



Anreise mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln

Vom Hauptbahnhof aus in die SBahn S3 Richtung Deisenhofen steigen und an der Haltestelle Furth (Oberhaching) aussteigen (ca. 25min). Von dort sind es dann nur noch ca. 5 Minuten zu Fuß.

Aktuelle Abfahrtszeiten können hier eingesehen werden:
<https://www.mvg.de/dienste/verbindungen.html>

Arrival with public transport

From the main station (Hauptbahnhof) take the S3 in the direction Deisenhofen (around 25 min). Exit the train at the stop Furth (Oberhaching). From there it's only 5 more minutes to walk.

*If you want to inform yourself about the current departure times, follow this link.
<https://www.mvg.de/dienste/verbindungen.html>*

Adresse:
Sportschule Oberhaching
Im Loh 2, 82041 Oberhaching
(München)

Anfahrt mit dem Auto

Adresse für das Navi: Im Loh 2, 82041 Oberhaching
Solltest du mit dem Auto anreisen, stehen dir einige Parkplätze direkt an der Location zur Verfügung.

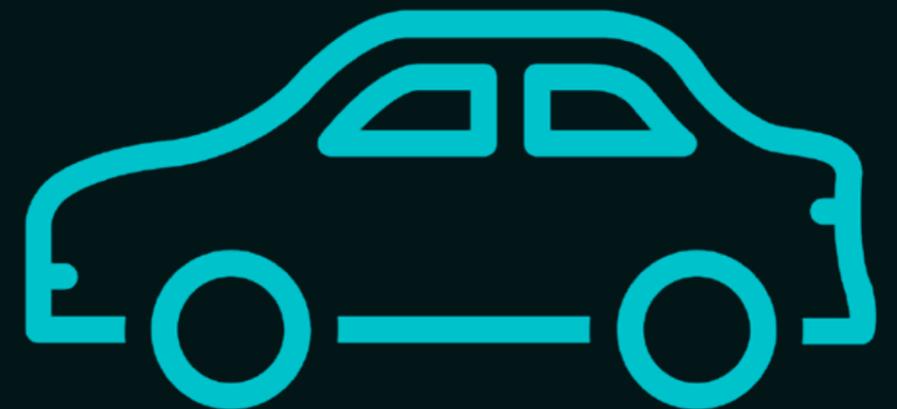
Zusätzlich sind noch Parkplätze direkt an der Hauptstraße, sowie im umliegenden Wohngebiet verfügbar.

Arrival with car

Address for the navigation system: Im Loh 2, 82041 Oberhaching

If you arrive with the car you'll find a few parking spots directly at the location.

In addition there are although some parking slots at the main street, as in the surrounding neighbourhood.



Registrierung

registration

Sobald du ankommst, registriere dich bitte in der Eingangshalle. Komme dazu an unseren Tisch und nenne deinen Namen. Zur Sicherheit kannst du auch gerne deine Rechnung auf deinem Handy oder in ausgedruckter Form mitbringen. Es werden keine Tickets in dem Sinne von uns versandt, weder per Post noch per E-Mail!

Unsere Mitarbeiter checken dann deinen Namen im System. Du kannst hier dann auch direkt deine Goodie Bag und dein Teilnehmer T-Shirt mitnehmen.

Die Registrierung ist am Donnerstag, den 15.06.2023 von 16-17 Uhr möglich und am Freitag und Samstag ab 07:30 Uhr.

Duschen und Umkleiden

Duschen und Umkleiden sind vort Ort vorhanden. Bitte reise ohne großes Gepäck an. Wir empfehlen schon in Sportkleidung zu erscheinen. Perform Better Europe und die Sportschule Oberhaching übernehmen bei Diebstahl keine Haftung. Bitte beachte dass am 16. und 17.06 die Duschen aufgrund eines Fußballturniers nur begrenzt nutzbar sind.

Registration

When you enter the entrance hall, please come to our registration desk and tell us your name. If you like you can also show us your invoice on your phone or in printed version. We don't send out real tickets. Your name is enough, because we put it in the system. Our employees will check your name in the system and then you can entry the event and take your goodie bag as well as your participant T-shirt. The registration will be open on Thursday from 4-5pm and on Friday on Saturday from 07:30 am.

Showers and changing rooms

There are showers and changing roomsn provided on site. Please come without a big luggage. We highly recommend coming in sportswear already. In case of theft Perform Better Europe and the Sportschule Oberhaching don't take liability. Please note, that the showers are only usable in limited form on 16. and 17.06 on the cause of a football game.

ALDI SPORTS

WERDE ALDI SPORTS

MARKENBOTSCHAFTLER

16

Länder &
Gesichter



SCANNEN &
BEWERBEN



MEHR ENTDECKEN AUF ALDI-SPORTS.DE

TMX[®]



BILDUNGEN



10%
Rabatt auf
unsere
Fortbildungen
mit dem Code:
FTS10TMX

**INNOVATIVE FORTBILDUNGEN,
WISSENSPAKETE & LIVE VORTRÄGE FÜR
THERAPEUT:INNEN & TRAINER:INNEN**



WWW.TMX-CAMPUS.DE
#TRIGGERDEINHIRN

Sanogym
FIT & SCHMERZFREI

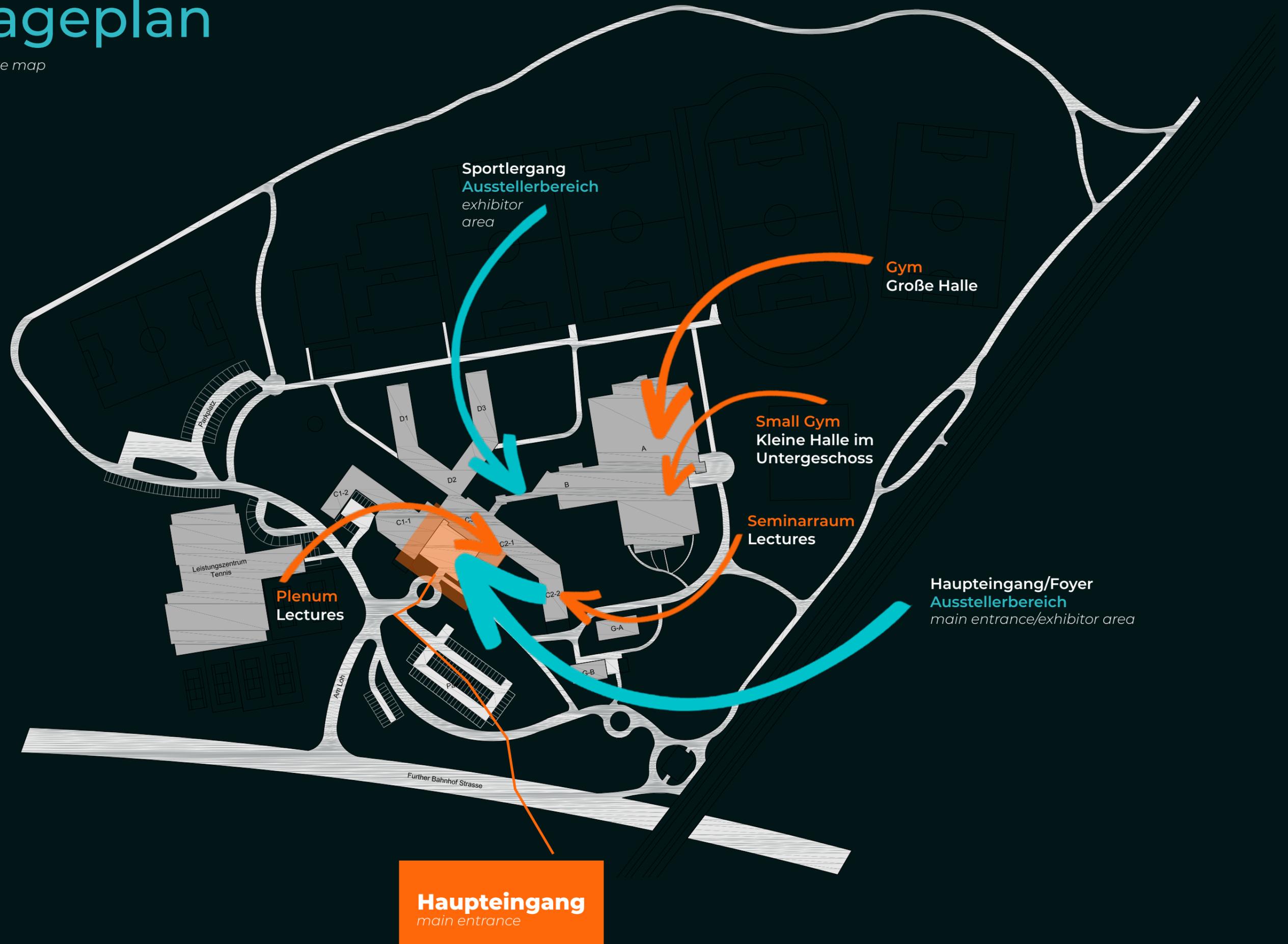
**Nimm die Abkürzung
zum eigenen PT-Studio:**

go.sanogym.com/ft-summit23



Lageplan

on-site map



Parken an der Sportschule Oberhaching



PKW Parkplätze

Busparkplätze/
Abstellfläche

 Absolutes
Parkverbot

 Parkein-
weisung

Aussteller
exhibitors

OSTERHAUS

TRAININGSWORLD

feels.like

**adidas**[®]

**Feel**
PREMIUM
KINESIOLOGY TAPE

**FT-CLUB**[™]
FUNCTIONAL TRAINING

TMX[®]

KEISER[®]

medo.check[®]

PFHSC

 **neuro.**
TRAINING

myzone[®]


BLACKROLL[®]
Do it your health

BODYLIFE  MEDIEN

TRX[®]

**PERFORM
BETTER**

**PERFORM
BETTER
DIGITAL**

**NASM**[™]
INTERNATIONAL

**SanoGym**
FIT & SCHMERZFREI

myoact®



The POWER of
PISTACHIOS®
American Quality. California Grown.



VIVOBAREFOOT



SKULP

TMX®

WIR GEHEN
RICHTIG TIEF REIN!



10%
Rabatt für
FTS-Teilnehmer
mit dem Code:
FTS10TMX

Das innovative TMX® Produktportfolio packt das Problem an der Wurzel und hilft beim lösen von tiefen Verspannungen und Blockaden.



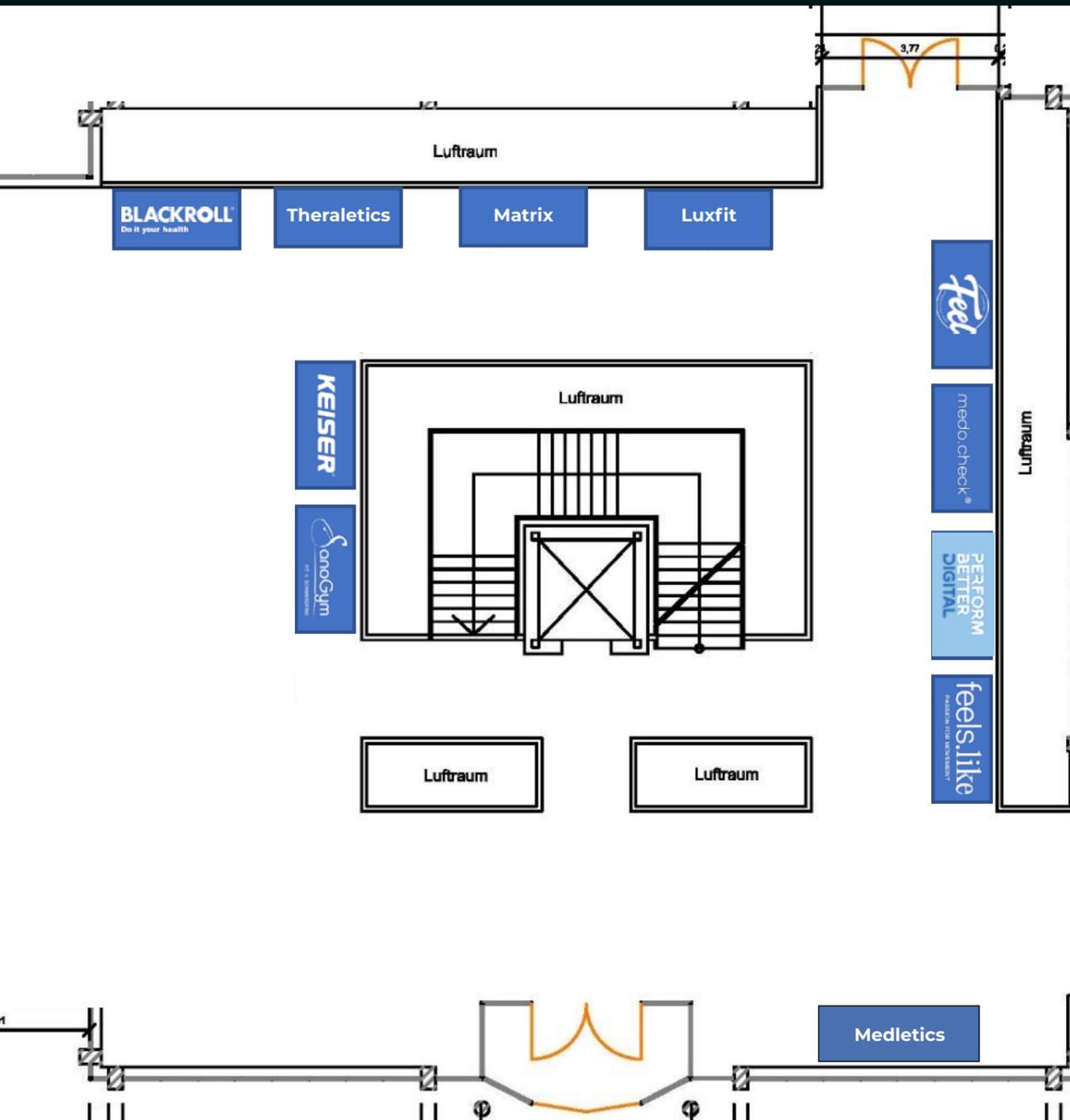
- TMX® TRIGGER ORIGINAL & TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS – die Trigger für große und kleine Muskelgruppen
- TMX® PARA RÜCKEN-TRIGGER
- TMX® META FUß-TRIGGER
- TMX® TRIGGER PILLOW – für die optimale Recovery im Schlaf

Aussteller

exhibitors

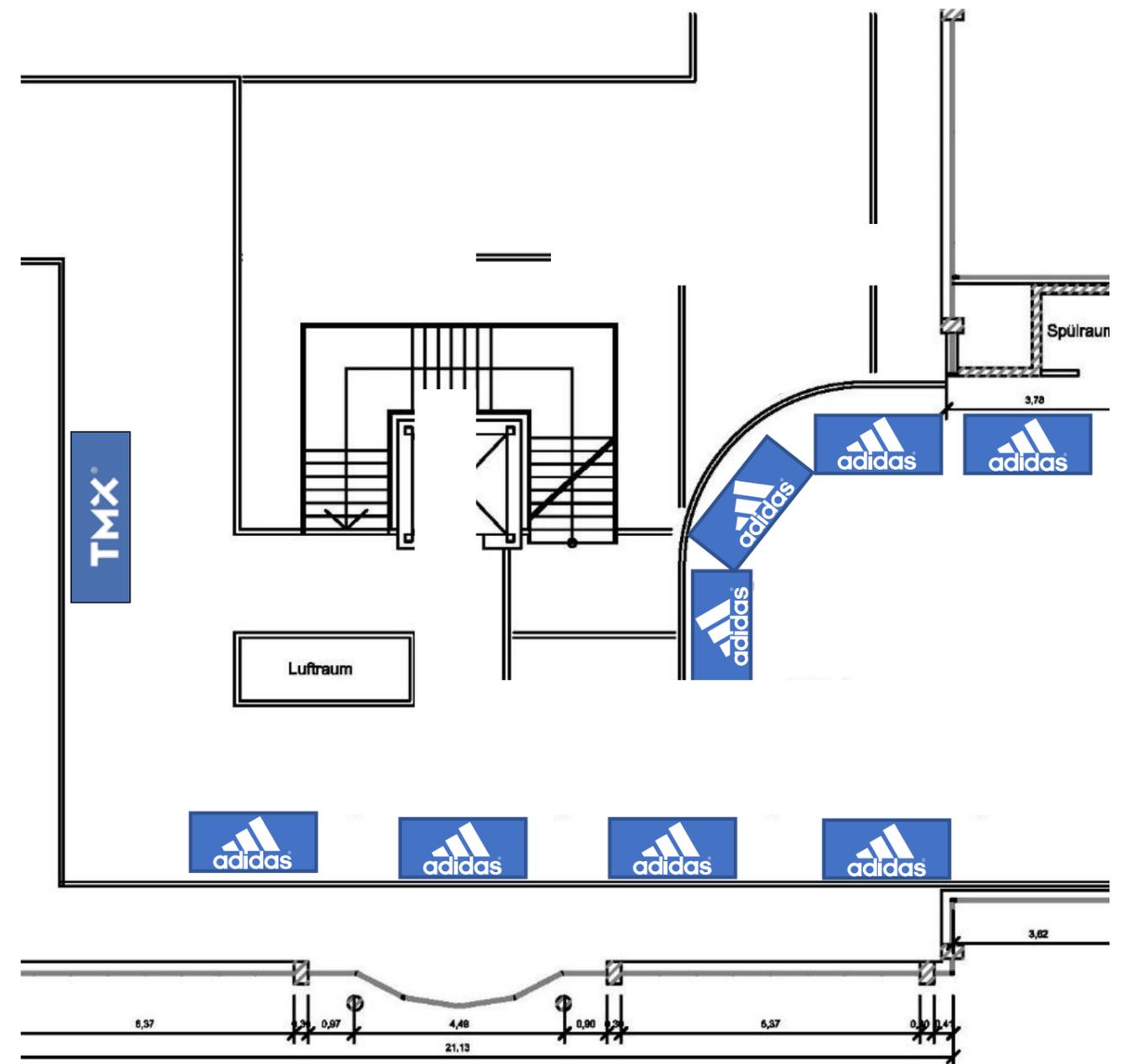
FOYER ERDGESCHOSS

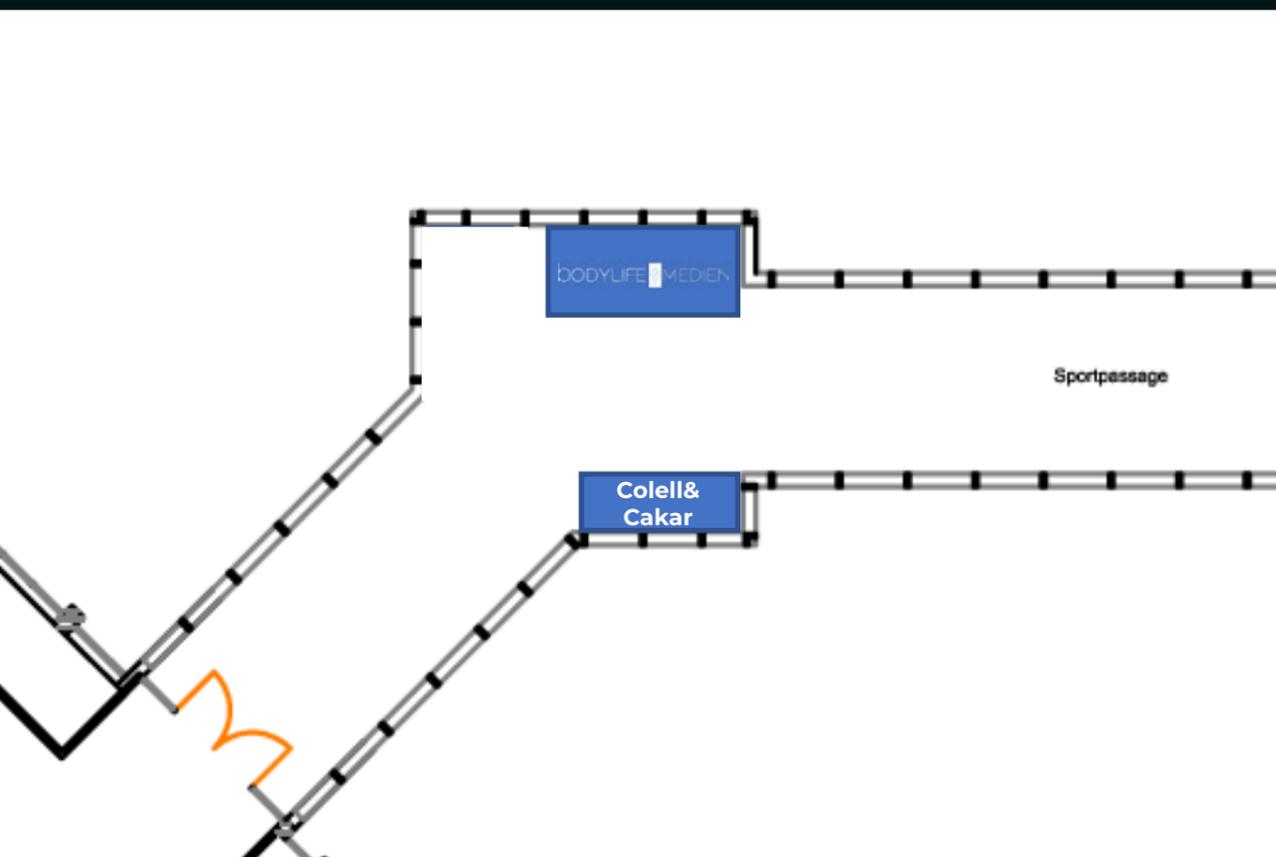
lobby main floor



FOYER OBERGESCHOSS

lobby first floor





HAUPTHALLE

main hall

PERFORM
BETTER



VIVOBAREFOOT

MITO
care

Main Fitness



Vortrag:
„Sport und
Antioxidantien:
Gesundheitliche Vorteile
durch den Verzehr von Pistazien“
von Dr. med. Ursula Manunzio
Freitag, 16.06.2023, 9.00 – 9.50 Uhr

Functional Training Summit 2023 in München

Die American Pistachio Growers informieren Sie über die Nährwerte und gesunden Eigenschaften von amerikanischen Pistazien vom 15. bis 16. Juni 2023 in der Sportschule Oberhaching in München

Vortrag: „Sport und Antioxidantien: Gesundheitliche Vorteile durch den Verzehr von Pistazien“

Frau Dr. med. Ursula Manunzio informiert Sie am **16.06.2023 von 9.00 bis 9.50 Uhr** über “Sport und Antioxidantien: Gesundheitliche Vorteile durch den Verzehr von Pistazien”.

APG Ernährungsexpertin beantwortet Ihre Fragen am Stand.



Dr. med. Ursula Manunzio ist Ärztin für Sportmedizin, Ernährungsmedizin und Kardiovaskuläre Präventivmedizinerin (DGPR). Neben der medizinischen Betreuung hilft sie durch Ernährungsberatung zur optimierten Sportlerernährung und ist seit 2012 wissenschaftliche Beraterin der American Pistachio Growers.

Die Referentin ist Nutrition Consultant für die American Pistachio Growers

Besuchen Sie uns an unserem Messestand! (Stand Nr.: 14)

Mehr Informationen unter:
www.americanpistachios.de

Sie finden uns auf
Facebook.com/AmericanPistachios

Sie finden uns auf Instagram:
amerikanischepistazien

feels.like

○ Vision & Mission

Unsere Vision ist es, die weltweit führende CBD-Recovery Brand für Athleten aller Leistungsklassen zu werden, indem wir die körperlichen Grenzen mit effektiven Recovery-Produkten verschieben und Sportler ihr wahres Potenzial entdecken lassen.

Wir unterstützen ambitionierte Sportler mit innovativen, hochwirksamen und vertrauenswürdigen CBD-Premiumprodukten bei der körperlichen und mentalen Regeneration.

○ Das macht uns einzigartig



Wissenschaftlich basiert: Unsere Produkte wurden auf Basis neuester wissenschaftlicher Kenntnisse aus der Sportmedizin und Phytopharmakologie und von Experten aus der Naturkosmetik entwickelt.



100% Wirkstoffe und 0% Füllstoffe: Durch den Verzicht auf Füllstoffe wie Wasser und Alkohol haben unsere Produkte eine am Markt einzigartig hohe Wirkstoffkonzentration. Somit wirken unsere Produkte stärker und schneller.



Dreifach Laborgeprüft: Jede Produktcharge wird von drei unabhängigen Laboren analysiert, um THC-Freiheit zu garantieren. Wir sind die einzige CBD-Marke, der Leistungssportler vertrauen können (WADA-konform).



Einzigartige Anwendung: Unser Sportgel und Wundbalsam sind durch ihre hohe Ergiebigkeit, perfekte Griffbarkeit und ihren angenehmen Geruch optimal für physiotherapeutische Behandlungen geeignet.

○ CBD & Doping

Im Gegensatz zu dem berauschenden Cannabinoid Tetrahydrocannabinol (THC) wurde CBD im Jahr 2018 von der World-Anti-Doping-Agency (WADA) offiziell von der Liste verbotener Substanzen gestrichen. Auch der Sachverständigenausschuss für Drogenabhängigkeit (ECDD) der WHO kam im Jahr 2017 bereits zu dem Schluss, dass CBD als unbedenklicher Wirkstoff mit guter Verträglichkeit und einem guten Sicherheitsprofil gelte. Aus diesen Gründen rückt CBD immer mehr in den Fokus von international erfolgreichen Sportlern. In den USA ist CBD bereits ein essenzieller Bestandteil der Trainingsroutine von Profi- und Freizeitsportlern. Mittels unseres Triple-Lab-Test-Verfahrens der Labore TÜV SÜD, GenoSynth und dem Institut für Hanfanalytik können wir garantieren, dass unsere Produkte frei von THC und anderen Cannabinoiden sind.

○ Unsere Produkte

Mit der Kraft von insgesamt 50 Naturwirkstoffen optimieren unsere innovativen Produkte körpereigene Regenerationsprozesse. Unser Ansatz ist es, mit den aktuellen Erkenntnissen aus der Wissenschaft die effektivsten Lösungen zur Regeneration zu entwickeln, indem eine neuartige Kombination aus bewährten Naturwirkstoffen und hochwertigem CBD ihre Wirkung synergistisch entfalten.



feels.like a comeback | Sportgel

enthält CBD, Arnika, Wintergrün, Kampferöl, Menthol & 29 weitere Naturwirkstoffe

- ✓ Unterstützt bei Muskel- & Gelenkschmerzen
- ✓ Beschleunigt die Regeneration bei Sportverletzungen
- ✓ Fördert die Durchblutung
- ✓ Löst muskuläre Verspannungen



feels.like a dream | Mundspray

enthält CBD, Lavendel, Kamille, Wacholderbeere & 13 weitere Naturwirkstoffe

- ✓ Fördert erholsamen Schlaf
- ✓ Optimiert die Schlafqualität
- ✓ Mindert Anspannung & Stress
- ✓ Schafft Ausgleich bei innerer Unruhe



feels.like a wonder | Wundbalsam

enthält CBD, Jojobaöl, Sheabutter, Ringelblume, Ballonrebe & 32 weitere Naturwirkstoffe

- ✓ Beschleunigt die Zellregeneration bei Wunden
- ✓ Wirkt antimikrobiell und antibakteriell
- ✓ Spendet Feuchtigkeit & mindert Juckreiz
- ✓ Lockert verhärtetes Narbengewebe

Events am Abend

events in the evening

Vernetze dich mit Leuten aus der Branche und tausche dich bei einem gemütlichen Get Together mit den anderen Teilnehmern aus.

Donnerstag: Bierzeit

Ab 19 Uhr laden wir euch auf ein Bier ein um gemütlich zusammen ins Event zu starten. Knüpfe schon jetzt die ersten Kontakte!

Danke an medocheck für das Sponsoring.



Samstag: Grillfest

Am Samstag Abend ab 19 Uhr grillen wir für euch um den letzten Abend gemeinsam zu genießen und das hoffentlich schöne Wetter auszunutzen.

Meet with people from your industry and chat with the other participants at a cozy, chilled get together.

Thursday: Bierzeit (beertime) - From 7 pm we invite you on a beer to start this event together. You can make the first contacts now already.

Saturday: barbecue party - From 7 pm we grill for you to enjoy the last evening together and take advantage of the hopefully nice weather.

Verpflegung

food and catering

Für Mittagessen, Snacks für zwischendurch und Getränke am Abend ist gesorgt durch:

die Sportschule Oberhaching

Special: Lunchtüte für Sonntag

9,50 € - beinhaltet zwei belegte Semmeln, eine Flasche Adelholzener Mineralwasser 0,5l PET, einen Apfel und einen Nussriegel.
Bitte die Lunchtüte in der Cafeteria vorbestellen bis spätestens Samstag um 12 Uhr.

Für Proteinshakes und Mittagessen ist außerdem gesorgt durch:

One Nation Munich

Zahlung Bar und per Karte möglich!

Lunch, snacks for in between and the drinks on the evenings are provided by the catering team of Sportschule Oberhaching. Special: Lunchbag for sunday: You can get a lunchbag for sunday for 9,50€. In the bag you get one bottle of water (0,5l), one apple and one nut bar. Please pre-order the lunch bag until saturday at 12pm. In addition One Nation Munich provides protein shakes and lunch.



Digitales Manual & digitales Zertifikat

digital manual & digital certificate

Wir haben uns dafür entschieden, weniger Papier zu verschwenden, auf Nachhaltigkeit zu setzen und unsere Umwelt zu schonen.

Deshalb werden dieses Jahr die Teilnehmerzertifikate, sowie auch die Präsentationen der Speaker, insofern die Inhalte der jeweiligen Präsentation das aus datenschutzrechtlichen Gründen zulässt, im Nachgang nur noch in digitaler Form zu Verfügung gestellt. Nähere Informationen erhältst du nach dem Event via E-Mail.

We have decided for less paper waste, focus on sustainability and for treating our environment with care. Because of that our certificate for each participant and the presentations of the speakers, in so far as the content of each presentation allows that under the provisions of data, will only be sent in digital form. You'll receive more information after the event per e-mail.

**DIGITALES
ZERTIFIKAT**

**FUNCTIONAL
TRAINING
SUMMIT**

Zertifikat

Hr. Mustermann
hat erfolgreich am Functional
Training Summit 2023
teilgenommen.

Social und Newsletter

social media and newsletter



https://www.instagram.com/perform_better_institute/

https://www.instagram.com/perform_better_europe/



<https://www.facebook.com/Performbetterinstitute>

<https://www.facebook.com/PerformBetterEurope>

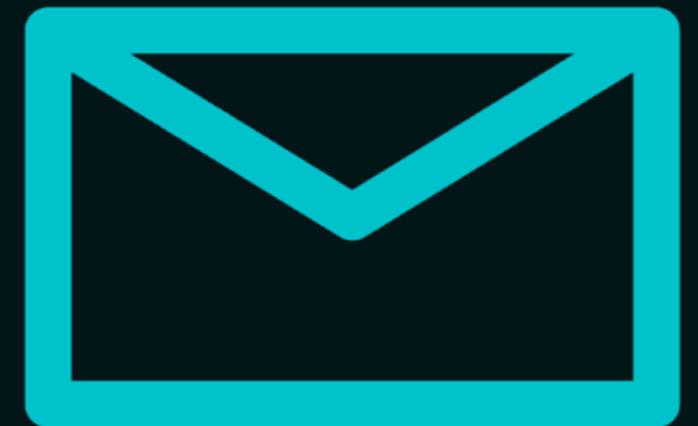
Folge uns auf Social Media und verpasse keine neuen Beiträge, Wissensposts, Übungen, Gewinnspiele, uvm. mehr!

Follow us on social media and don't miss any new posts, knowledge posts, exercises, competitions and many more.

Melde dich jetzt für den Newsletter an und bleibe immer auf dem Laufenden!

Erfahre als einer der Ersten von neuen Kursformaten, Aktionen und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Functional Training Szene!

Subscribe to our newsletter and stay up to date. Learn more about our courses, exclusive special offers and new scientific insights on the functional training scene.



<https://pb-institute.de/newsletter.html>

Perform Better Europe

Perform Better Europe und seine Partner präsentieren sich mit Ständen auf dem Summit-Gelände. Den Stand von Perform Better findest du in der Halle „Gym“.

Am Stand von Perform Better Europe kannst du verschiedene Produkte testen und kaufen. Die Bezahlung erfolgt bar, per EC-Karte (EC-Karte-Bankeinzug nur von deutschen Konten möglich!) oder per Kreditkarte (VISA, Mastercard).

Weiterhin kannst du dich hier über aktuelle Seminare, Workshops und Events im Bereich des funktionellen Trainings informieren.

Perform Better Europe and it's partners are presenting themselves on the summit terrain. You'll find the booth of Perform Better Europe in the „Gym“ hall.

At the Perform Better booth you can try out and buy some of our products. The payment is possible with cash, EC-Card (only from german bank accounts possible) or per credit card (VISA, Mastercard).

Furthermore you can inform yourself here about the current seminars, workshops and events in the field of Functional Training.

Produkte & Beratung

products and guidance

- discounted prices on our products up until two weeks after the Summit. To this our sales team will be at your disposal anytime, which is accessible under info@perform-better.de.*
 - outlet products from 5,00€ (while supplies last)*
 - 3D studio design for free up until two weeks after the summit. To this you can contact our sales team at any time - we're gladly consulting you.*
 - At the summit we will sell everything with an 15% discount*
 - 15% discount for your next product order in our onlineshop (can't be combined with other special offers, books and discounted products)*
- Code: [FTSummit15](#) (valid from the 15. of June until the 02. of July 2023)*

- Rabattierte Preise auf unsere Produkte bis zwei Wochen nach dem Summit. Hierzu steht dir unser Sales Team unter info@perform-better.de jederzeit zur Verfügung.
- Outletware vor Ort **ab 5,00€** (solange der Vorrat reicht).
- **Kostenlose 3D Studioplanung** bis zwei Wochen nach dem Summit. Hierzu kannst du dich jederzeit an unser Sales Team wenden - wir beraten dich gerne.
- Vor Ort werden wir alles mit **15 % Rabatt** verkaufen
- **15 % Gutschein** für deine nächste Produktbestellung im **Onlineshop** (nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, Bücher und rabattierte Ware ausgeschlossen)
Gutscheincode: [FTSummit15](#)
(gültig ab dem 15.06.2022 bis 02.07.2023)



GREAT TO SEE YOU AT THE FUNCTIONAL TRAINING SUMMIT!

Come and shop in our pop-up store at exclusive prices. You find us on the first floor.



FUNCTIONAL TRAINING SUMMIT

PERFORM BETTER INSTITUTE

CHECK OUT OUR TRAINING GEAR NOW! >>>



medo.check®

Health and Fitness Software Solutions

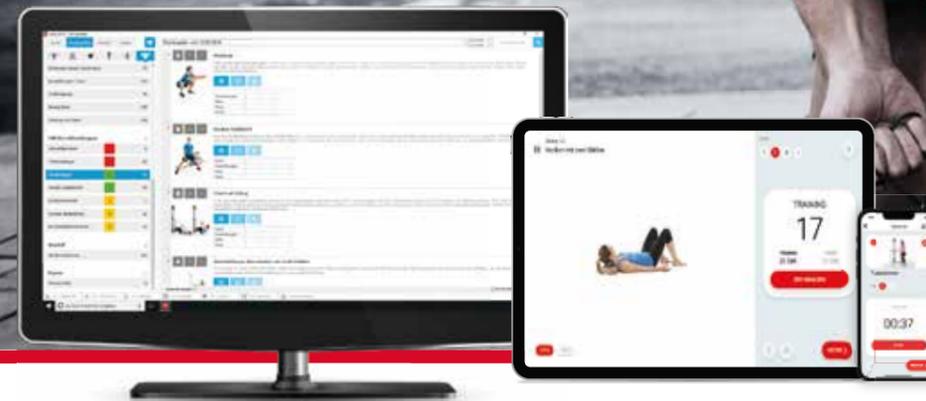
Die Software

Für Personal Training & Athletiktraining

- Check-Up und Anamnese
- Trainingsplanung
- Automatische Rechnungserstellung
- Online Terminbuchung
- Klienten-App für Kommunikation und Trainingssteuerung

Gerne stellen wir Ihnen unsere Software persönlich vor!
Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter +49 (0) 2302 - 889 366 6

Startup-Lizenz
ab 29,-€
mtl.



Professionelle Betreuung via App

Wir sind mit unseren kleinen Gesundheitsstudios seit vielen Jahren begeisterte Kunden. Mit medo.check lassen sich qualitativ hochwertige und individuelle Check-ups durchführen, professionelle Trainingspläne auf Basis eines riesigen Übungspools erstellen und Termine optimal planen. medo.check bietet zudem einen hervorragenden Support. Das Team arbeitet stets lösungsorientiert und versucht, individuelle Wünsche zu realisieren. Mit Hilfe von medo.check trainieren unsere Kunden in Zukunft an digitalen Trainingsstationen mit ihrem persönlichen Trainingsplan.

Durch die medo.coach App haben unseren Kunden die Möglichkeit, überall zu trainieren und die Trainingsergebnisse zu vergleichen. Kurzum, wer Wert auf eine professionelle Trainingsbetreuung legt, ist bei medo.check genau richtig.



Sarah Behl
Inhaberin Kreislauf lady & Geschäftsführerin der KSG Kreislauf Sport Gesundheit GmbH

Die ideale Softwarelösung für:
Fitness- & Wellnessanlagen, Personal Trainer & PT Studios,
Firmenfitness & BGF sowie Physio, Reha und Sport.

E info@medocheck.com
F facebook.com/medocheck
I www.medocheck.com

Als Teilnehmer des Functional Training Summits erhältst du einen exklusiven Rabatt in Höhe von **20%** auf alle Präsenzseminare mit dem **Code FTS2023**.*

* Gutscheincode FTS2023 gültig ab dem 15.06.2023 bis 02.07.2023. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Nur gültig für Präsenzseminare, Onlinekurse on Demand ausgeschlossen.

*As participant of the Functional Training Summit you get an exclusive discount on all live courses with the code FTS2023.**

** The code FTS2023 is valid from 15.06.2023 until 02.07.2023. It's not possible to combine it with other discount campaigns. It's only valid for live courses. Online courses and on demand courses are excluded.*



Unsere Referenten

Our Experts

Diese Top Experten warten auf dich!

These Top Experts are waiting for you.



Thimo Osterhaus

Lecture:

Hormonoptimierung für maximale Energie

Lecture:

Unterschätztes Potential: weiblichen Zyklus verstehen, messen und optimieren

Brad Schoenfeld

Lecture:

Bridging the gap between muscle-building science and practice: An overview of findings from the latest hypertrophy research and their application to program design.



Tina Nguyen

Hands On:

The KRAFTLETICS Warm Up

Hands On:

The KRAFTLETICS Warm Up und Strength Training



Melody Schoenfeld

Hands On:

Camp „The Tall and Short of It: How Lever Lengths Affect Lifters (And How to Optimize Lifts for Different Body Types)“

Lecture:

Help! My Athlete / Client is Vegan!

James Breese

Lecture:

How We Helped an Online Client Lose Over 20kg, Overcome Crippling Back Pain, and Unlock His Athletic Potential.

If you've ever struggled with back pain, you know how debilitating it can be - and if you're working with online clients, it can feel like a nightmare trying to manage them. But for one determined personal trainer, the pain wasn't enough to keep him down. With the help of the Strength Matters Online Training System, he shed over 20kg, overcame his crippling back pain, and unlocked his true athletic potential. In this case study, we'll dive into the incredible journey of how we helped Jeroen Westra transform his health, his fitness, and his life, with our online training systems. You'll walk away from the session with an understanding of our online assessment process and how to apply it immediately to help clients struggling with similar issues.



Lecture:

Run Faster and Stronger: A Masterclass in Online Strength Training for Runners

As a personal trainer, you have the power to help your clients achieve their fitness goals, and for many of them, running is a top priority. In this online program design masterclass, we'll explore the world of strength training for runners online, providing you with the knowledge and tools you need to design effective programs and take your clients' running game to the next level. Get ready to help your clients run faster, stronger and more resilient than ever before with our expert online strength training workshop.



Lee Boyce

Lecture:

Real Training, No Nonsense: How to KEEP Clients Once you've Got Them

Hands On:

How to Train for Muscle in a Poorly Equipped Gym



Rebecca Barthel
Hands On:
Female Functional Training

SGA - Small Group Athletik Training - Cardio & Strength



Daniel Schwarzenberger
Lecture:
Metabolische Flexibilität

Almir Maljevic

Lecture:
“The five biggest mistakes (future) gym owners make.”

You may already be a gym owner or aspire to become one. You believe that your facility, your equipment, and your knowledge makes you different, makes you better and will make you successful. The harsh reality is - today, when our business should be booming, a lot of beautiful gyms, with state of the art equipment, ran by highly educated and very knowledgeable coaches are going out of business. They are broke, because their owners are making cardinal mistakes they should not be making. Over the past years, I have developed a 7-figure business in our industry, and have helped other gym owners set their gyms on the same path. The experience and the knowledge I have gained over the years, that has helped me and my team succeed, will be summarised through the five biggest mistakes (future) gym owners make.

We will talk about the importance of having a system in place, about marketing, about sales, about pricing strategies, about specialisation. We will give you insights based on which you will be able to start transforming your business the next day, no matter where you live and how rich/poor people are in your neighbourhood. Your town is not different. Clients in your surrounding are not different. You can, you should and you deserve to be successful. You just need to learn what to do and what not to do if you want to succeed. And that is exactly what we will be sharing in this lecture.

Save yourself a lot of time, join us, and instantly become a more successful gym owner.



Daniel Huber

Hands On:
Jeder Mensch profitiert von Krafttraining und Muskelaufbau!



Richard Staudner
Lecture:
Gesund 100 werden



Eberhard Schlömmer
Lecture:
Functional Movement Systems - Zeichen erkennen, bevor Symptome auftreten

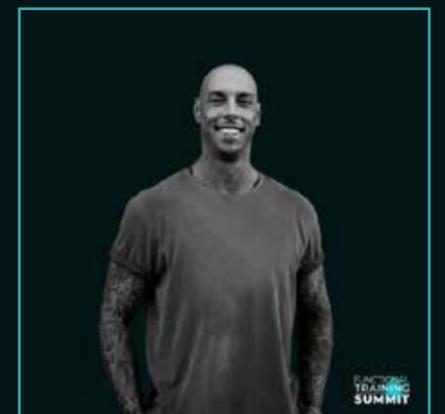
Function & Fitness Match oder Widerspruch?

Michael Krikemans

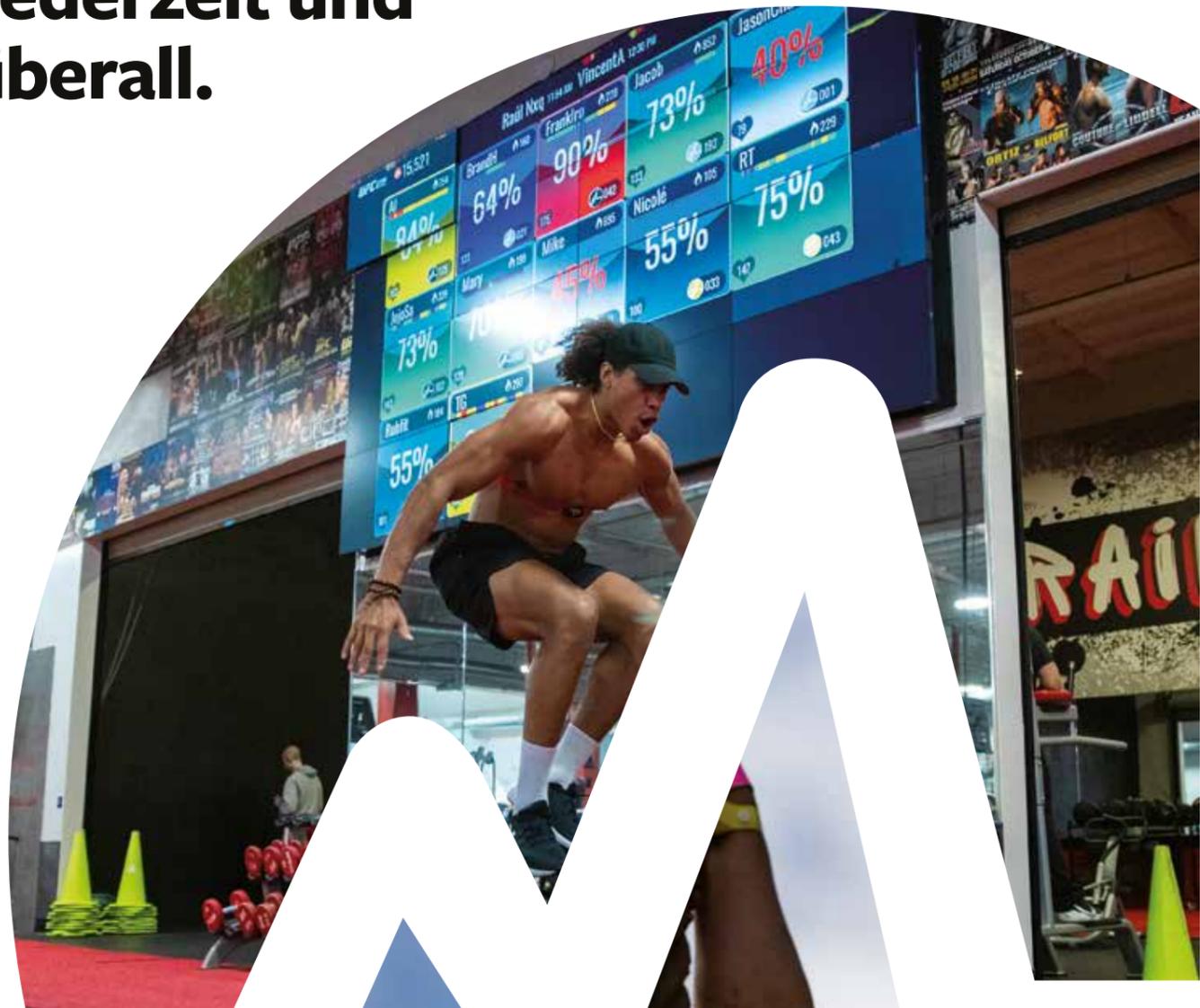
Lecture:
Add structure to your personal training session
 “Are we just inventing training sessions on the spot or can we benefit from a structured approach that makes our work as personal trainers less strenuous, more practical and professional? Make sure your clients get a clear view on what to expect. This session will give you insights on how to structure your all-round or more sport-specific trainings.”

What the *hell* is personal training?

“Personal training as a concept has only gained interest and our industry is growing. What is our role as personal trainers? How should we profile ourselves? Where are we positioned in the overall health industry? What is the customer’s perspective? In this session you will learn more about how personal training is seen today by clients, the sports and wellbeing community, the general population AND the Personal Trainers themselves.”



Halte deine Community in Bewegung. Jederzeit und überall.



JETZT DISCOUNT SICHERN



Erfahre mehr unter myzone.org
oder deutschland@myzone.org



Patrick Herzog

Lecture:

3D Training to the Roots: Wie du grundlegende Bewegungsmuster noch effektiver ausführst und coachst

Wolf Harwath

Hands On:

Kein Training ohne Muskellängentraining: Warum Beweglichkeit die Grundlage für jedes Training ist

Kurzbeschreibung: In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Muskellängentraining die Grundvoraussetzung für jedes Kraft- oder Herz-Kreislauftraining ist. Getreu dem Motto „Belaste nie eine Struktur welche nicht richtig funktioniert“, werden wir uns mit Mindestanforderungen an unsere Biomechanik für ein gesundes Training befassen und uns dazu sofort einige Schlüsselübungen aus dem five Konzept anschauen und direkt gemeinsam umsetzen.



Katrin Böning

Hands On:

“Feuer löschen: Antientzündliche Ernährung und Lifestyle-Strategien zur Verbesserung der Gesundheit und Leistung deiner Kunden“

In diesem Vortrag wirst du erfahren, wie du antientzündliche Ernährungs- und Lifestyle-Strategien nutzen kannst, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit deiner Kunden zu verbessern. Wir werden besprechen, warum Entzündungen im Körper eine wichtige Rolle spielen und wie antientzündliche Interventionen helfen können, Entzündungen zu reduzieren. Du wirst einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, um die körperliche Gesundheit, das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit deiner Kunden zu verbessern. Wir werden auch spezifische Maßnahmen besprechen, um antientzündliche Ernährungs- und Lifestyle-Strategien in deinen Trainingsplan zu integrieren. Am Ende des Vortrags wirst du ein tieferes Verständnis dafür haben, wie du deine Kunden dabei unterstützen kannst, ihre Gesundheit und Fitness durch antientzündliche Ernährungs- und Lifestyle-Strategien zu optimieren.



Berengar Buschmann

Hands On:
Evidenzbasierte Trainingsprotokolle in der Rehabilitation #Rehaguidelines

**Physiocoach - REHAB & PREHAB
(Band Resistance Exercises & Stick Mobility)**

Daniel Knebel

Lecture:
Biohacking meets Functional Training



Julia Eyre

Lecture:
Der Trainer als Psychologe: wie Coaches zur Front-Line-Unterstützer werden/was Coaches über mentalen Skills & Gesundheit wissen müssen

Dr. Christian Burghardt

Lecture:
Mitochondrien Athletics - wie man mit Vitamin D bindenden Proteinen, Aminosäuren und Nukleotiden den Muskelaufbau boostert.

An Handlungsempfehlungen zum Thema Muskelaufbau besteht kein Mangel. Etablierte und durchaus bewährte Konzepte lassen aber viel Potential ungenutzt, da aktuelle Erkenntnisse aus der Zellbiologie nicht aufgegriffen und umgesetzt werden. Dies betrifft insbesondere die Bereiche Epigenetik und Mitochondrien, hier ist deutlich Luft nach oben. Muskelaufbau 2.0 ist möglich, effektiv - und für den, der die Grundlagen verstanden hat, recht einfach umsetzbar. Das entsprechende Wissen kann den Trainingseffekt entscheidend und nachhaltig in kurzer Zeit steigern.



Stefan Liebezeit

Hands On:
TRX - Made 2 Move

Der menschliche Körper ist geschaffen für Bewegung. Bewegung ist unsere beste Medizin. TRX Experte Stefan Liebezeit zeigt dir in diesem Workshop, wie du deinen Klienten mit Hilfe des TRX Trainingssystems unterstützt, nachhaltig gesund und leistungsfähig zu bleiben. #coachbetter #trainbetter #movebetter

NASM CPT - Session Design | Der perfekte Start

Der optimale Start ist die Basis für eine erfolgreiche Trainingssession. Lerne das weltweit etablierte System der NASM kennen und erfahre, was es braucht, um seinen Klienten einen perfekten Start in die Personal Training Session zu ermöglichen. Step by step zum Erfolg.

Lecture:

Personal Training Business Facts

Für jeden Personal Trainer mit dem Ziel, sich ein erfolgreiches und dauerhaftes Business aufzubauen, ist diese Lecture ein Must-have! Personal Trainer, Unternehmer und Autor Stefan Liebezeit zeigt dir, worauf es ankommt, dich dauerhaft auf dem Personal Training Markt zu etablieren. Du willst zu den Besten gehören? Dann solltest du diese Fakten kennen.

Jonas Schöneberg

Hands On:
Functional Smallgroup Training



Art Claas van der Heide

Hands On:
Kettlebell Core - unkonventionelle Kettlebell Übungen für einen starken und resilienten Core

Kettlebells liegen im Trend, denn sie sind eine sinnvolle Variante für das Kraft- und Konditionstraining und bieten eine grosse Vielfalt an Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten. Insbesondere für den Aufbau integrativer Core-Stabilität bietet die Kettlebell ungeahnte Möglichkeiten die weit über den herkömmlichen Gebrauch von Kettlebell Swings und Snatches hinausgehen.

In dieser Session erlernst du einige unkonventionelle Übungen mit der Kugelhantel die bereits von Spezialeinheiten und Profi-Athleten integriert werden, um den Rumpf mit minimalem

Equipment stark und resilient zu machen.

Lecture:

„Brain Gains“: Mindset Training im Personal Training

Mindset Training ist ein Schlagwort wie kaum ein Zweites. In der Implementierung fehlt es aktuell Vielen noch an einem belastbaren System. Erweitere dein Coaches Toolkit um einfach umsetzbare Techniken im Mindset Training, um deinen Klienten auch zu mentaler Hypertrophie zu verhelfen und hilf ihnen mit nachhaltigen Verhaltensänderungen statt kurzfristigen Tipps und Tricks.



Kenneth Miller

Hands On:

Plyometric Progressions

Plyometrics training is integral for improving sports performance and enhancing everyday activities. One of the most important aspects of plyometrics is how to get started on the right foot. Too often someone is progressed to the highest of jumps or the most explosive of techniques but is it the best place to begin? This workshop explores how to „right-size“ the starting point and the progressions to execute an optimized plyometric program.

Lecture:

Movement Prep Strategies

Not all bodies are the same. Not all workouts are the same. But when you look around, most people treat the warmups the same. This workshop reviews the best ways to prepare the body for any workout using the Optimum Performance Training Model.

You'll walk away with tools to properly execute form and techniques for optimizing range of motion, preparatory movement patterns for activation, and power with progressions from the novice exerciser to the seasoned athlete.

Philipp Rauscher

Lecture:

Digitale Kundengewinnung 2023 - was hat sich verändert?



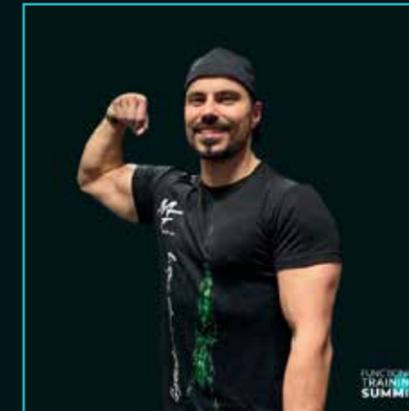
Kat Barefield

Lecture:

The Impact of Nutrition on Personal Training Services

Session/Learning Objectives:

- Identify the impact nutrition has on common fitness goals such as weight loss
- Describe nutritional coaching strategies fitness professionals can utilize with clients



Oliver Veleviski

Hands On:

Get speed & power with Landmine Training

Hands On:

Neue Trainingsreize setzen durch Bandbell® Training

Dr. Armin Tank

Lecture:

Leistungseinbruch durch ungeeigneten Schlafrhythmus und Schlafentzug. So kannst du deine Performance verbessern.



Dr. Ursula Manunzio

Lecture:

Sport und Antioxidantien: Eine gute Versorgung ist gerade bei hohen Belastungen wichtig



Borislav Borisov
Hands On:
Functional Smallgroup Training



Steffen Tepel
Lecture:
TBA

Wolfhard Savoy

Lecture:
SFMA - Selective Functional Movement Assessment



Frank Thömmes

Lecture:
Was ist die Rolle des Trainers In der Zukunft des Trainings?



Dominik Graf
Lecture:
Propriozeptives Remapping - wie gezielter Input im Nervensystem zu einer direkten Reorganisation von spezifischen Bewegungsmustern führt



Vero Vegas
Hands On:
TRX Yoga Flow
Kombiniert Mobility- und Faszientraining mit Yoga. Der Fokus liegt dabei auf der Verbesserung von Bewegungsmustern, einem geschmeidigen Faszienewebe sowie der Steigerung von Flexibilität, Ansteuerung, Koordination und Kraft. TRX® Yoga ist ein funktionelles Training mit dem Fokus auf Stabilität und Flexibilität. Der Schlingentrainer ermöglicht die Effektivität dieser Übungen zu erhöhen, sie können intensiviert oder erleichtert werden und Positionen die ohne TRX noch nicht möglich sind, können durch die Unterstützung geübt werden. Dein Körper wird beweglicher und zugleich stärker. Du wirst dich ausgepowert und auch „freier“ fühlen.

David Hillmer

Hands On:
Das Training der Zukunft: Neuro meets Functional Training - Brain Based Movement



Lutz Herdener

Lecture:
Methodik im Athletiktraining: evidenzbasierte Tools, die dein Programm erweitern





Dennis Tannhäuser
Hands On:
Leistungsreserve Neurotransmitter. Wie Profi- und Alltagsathleten Ihre Performance durch eine ausbalancierte Neurochemie

Patrick Meinart

Hands On:
Zervikale Instabilität - Defizite und Dysfunktionen der HWS beheben
 Viele Beschwerden der HWS machen sich nicht nur in Form von Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen bemerkbar, sondern auch in Form von neurologischen Symptomen wie autonome Dysfunktionen, Migräne, Schwindel oder Neuropathien. In dieser Hands On-Stunde werden Übungen und manuelle Techniken präsentiert, um HWS-Beschwerden im Kontext von neurologischen Symptomen in den Griff zu bekommen.

Lecture:
Neurovisuelles Training im Sport - wie visuelles Training die Leistung verbessern kann und Verletzungen vermeiden kann

In dieser Lecture werden neurovisuelle Techniken zur Performancesteigerung im Sport aufgezeigt und unter Berücksichtigung der aktuellen Evidenz analysiert. Zusätzlich wird aufgezeigt wie neurovisuelles Training aufgebaut werden sollte, um Kontakt- und Nichtkontaktverletzungen zu vermeiden.

Lecture:
Impulsvortrag
KI-gestütztes Online Coaching

In dieser Lecture geht es um den KI-gestützten Aufbau eines Online-Business-Modells für Personal Trainer und Physiotherapeuten. Es wird darauf eingegangen, wie KI-basierte Technologie genutzt werden kann, um die Geschäftsentwicklung effektiver und effizienter zu gestalten. Die Teilnehmer erfahren, wie KI-Tools wie ChatGPT und Textgeneratoren dabei helfen können, bessere Blogbeiträge zu schreiben, einfacher Präsentationen erstellt werden können und Bildmaterial automatisch generiert werden kann. Zudem wird gezeigt, wie Kundeninformationen analysiert werden können, um das Coaching effizienter zu gestalten. Die KI-gestützte Technologie ermöglicht es den Teilnehmern, ihre Online-Präsenz zu verbessern, Zeit und Ressourcen zu sparen und sich auf ihre Kunden und Geschäftsziele zu konzentrieren. Der Vortrag richtet sich an Coaches, die ihr Coaching digitalisieren oder optimieren möchten.



Klaus Wienert
Lecture:
Sport Kinesiologie: Das High-Level Zusammenspiel von Neurologie, Psyche und Energetik



Dennis Dunphy
Hands On:
Hip Mobility and Function
 Optimal movement and tissue quality of your hips is vital for maintaining your ability to function not only in sports and your work-outs, but life in general. Hip restrictions and poor tissue quality can lead to a decrease in your overall quality of life. The ability to internally and externally rotate your hips and the femur greatly affects the amount of torque that your body must manage both upstream and downstream the kinetic chain. In this workshop we'll go over how we use StickMobility to help you achieve fluid hip movement and function.

Hands On:
Wake up Stickmobility Session: Mobility Work Should Be Just That....Work
 Oftentimes people go through the motions of their mobility work with very little thought and intention. You know the scenario, the person sitting on the floor doing their stretches while scrolling through social media. Improving and/or maintaining your ROM should take effort and purposeful intent. Instead of passively hanging out and wasting time, actively work by including some light isometric contractions. Own your movement, don't just rent it. In this workshop, you'll feel the difference when you engage the tissues that you're trying to stretch and understand why it's actually work.

Renata Ago
Lecture:
Role of personal trainer in post-rehabilitation
 The lecture introduces the latest evidence-based methods and practice of all the core areas of sports rehabilitation, injury prevention and optimal performance by integrating the best practices of sports medicine and sports performance. This approach provides an excellent combination of rebuilding the perfect kinetic chain, mobility, stability and sport-specific functional strength. It will give you a comprehensive understanding in biomechanics of sports movements, sports rehabilitation models and protocols in strength&conditioning and personal training.



Hands On:
SportRehab in pt in practice
 The participants can learn how to incorporate and apply cutting-edge sports rehabilitation techniques, designing functional-post rehabilitation sessions, implementing programmes that return physically active people and athletes to optimum performance and restoring all aspects of physical fitness including optimal movement patterns, stabilization, mobilization and sport-specific functional strength. The program gives you essential practical skills in comprehensive Sports Rehabilitation.

Simon Roth
Hands On:
Wie EMG Biofeedbacktraining Einfluss auf die Muscle-Mind-Connection nehmen kann
 Vom Spitzensport bis zum Alltagsathleten.. EMG Biofeedback als Tool, um Muskelaktivität im Training sichtbar und erlebbar zu machen. EMG wird im Profisport immer weiter verbreitet. Sei es als Assessmentwerkzeug oder Unterstützung im Athletiktraining. Schon längst besteht die Möglichkeit auch dem Alltagsathleten Zugang zu dieser Technologie zu geben. Dabei öffnet man das Tor zu ganz neuen Erkenntnissen. Muskelaktivität und das Wissen der richtigen Interpretation als absoluter Mehrwert im Training. Es hilft, das Maximum aus eine Übung rauszuholen und macht Training auf einer anderen Ebenen mess- und vergleichbar.





Wolf Harwath

Lecture:

Kein Training ohne Muskellängentraining: Warum Beweglichkeit die Grundlage für jedes Training ist.

Frank Friedel

Hands On:

Power gefällig? Deep Dive in die Praxis (Keiser)



Oliver Derigs

Hands On:

Feel Tape - Taping meets breathing

Ingmar Sommerfeld

Hands On:

Flash Reflex Training



SKULP

MEHR
UMSATZ
UND ZEIT
ALS PERSONAL
TRAINER

Dein Personal
Trainer Business
in einer App

JETZT MEHR
ERFAHREN
UNTER
SKULP.DE

Workshops

workshops

Das GAP System

Die wichtigsten Blutwerte für Performance und ganzheitliche Gesundheit

Workshop mit Thimeo Osterhaus am 15.06.2023

Die meisten Trainer orientieren sich nur an den Zielen ihrer Kunden und vergessen dabei, den Status Quo zu analysieren, um dann gezielt die Lücke zum Ziel zu schließen.

Das **GAP SYSTEM** setzt genau dort an. Es hilft dabei, mit aussagekräftigen Blutwerten wie dem Omega-3-Index, Vitamin D, LP(a) und den Sexualhormonen sowie weiteren Parametern für ein langes, gesundes Leben den IST-Zustand herauszufinden, um Kunden dann individuell ins Ziel navigieren zu können.

Außerdem beschäftigen wir uns im Workshop mit den verschiedensten Mikronährstoffen und damit, was es zum Beispiel mit Mythen wie Cholesterin auf sich hat. Das Ziel ist es, Trainern ein ganzheitliches und tieferes Verständnis zu vermitteln und ihnen Tools und Strategien an die Hand zu geben, mit denen sie die Gesundheit und Performance ihrer Kunden messen und optimieren können.

Was für eine aussagekräftige Blutanalyse zu beachten ist

Zu Beginn des Workshops legen wir das Fundament mit Basicwissen rund um die Blutanalyse. Da es sich bei einem Blutwert um einen Momentanwert handelt, ist es sehr wichtig, geregelte Bedingungen für die Blutabnahme zu schaffen, damit die Werte aussagekräftig und vergleichbar sind. Du erfährst warum, wie oft und für wen eine Blutanalyse Sinn macht und Thimeo gibt dir einen praktischen Leitfaden an die Hand, in dem du lernst, was es bei der Abnahme zu beachten gibt.

So nutzt du Blutwerte, um deine Kunden ans Ziel zu bringen

Im weiteren Verlauf des Workshops widmen wir uns dann unterschiedlichen Zielen und Herausforderungen, mit denen Trainer und Therapeuten im Praxisalltag oft konfrontiert werden. Dafür tauchen wir tiefer in die individualisierte Diagnostik und problemspezifische Blutwerte ein. Anschließend diskutieren wir wissenschaftlich aktuelle Strategien, mit denen du Ursachen beheben, Gesundheit optimieren und so das volle Potenzial deiner Kunden ausschöpfen kannst.

Dabei gehen wir auf folgende Themen ein:

- Allgemeiner Gesundheitscheck – Mir geht's gut, aber wie gesund bin ich wirklich?
- Langlebigkeit und Herz-Kreislauf-Gesundheit – Was ist dran an der Cholesterinlüge und wie macht man es richtig?
- Energiemangel – Welche Rolle spielen dabei Mikronährstoffe, wie z. B. Eisen und Schilddrüsenhormone?
- Sexualhormone – Wie optimiert man den weiblichen Zyklus und die Hormone beim Mann?
- Die größten Baustellen bei deinen Kunden – Wie behebt man Nährstoffmängel gezielt und nachhaltig?

Von der Theorie in die Praxis

Im Rahmen des Workshops hast du die einzigartige Möglichkeit, dir am Morgen vor dem Workshop Blut abnehmen zu lassen. Die Ergebnisse der ganzheitlichen Blutanalyse erhältst du noch im Laufe des FT Summit Wochenendes. Um erste Fragen im praktischen Umgang mit Blutwerten zu klären, findet Sonntag exklusiv ein Meet-up mit Thimeo statt, wo du die Möglichkeit bekommst, alle Fragen rund um die Ergebnisse der Blutanalyse zu stellen. So erweiterst du im Rahmen des Workshops nicht nur dein Wissen, sondern kannst auch erste Praxiserfahrung mitnehmen.



Sunday Camp Hypertrophie Camp

mit Brad und Melody Schoenfeld und Lee Boyce

Das Camp am Sonntag, den 18.06.2023 beinhaltet:

Eine Lecture von **Brad Schoenfeld** zum Thema:

„Bridging the gap between muscle-building science and practice: An overview of findings from the latest hypertrophy research and their application to program design.“

Diese wird ca. **2h** dauern (9:00 - 11:00 Uhr).

Im Anschluss werden **Melody Schoenfeld** und **Lee Boyce** mit euch in die Praxis des Hypertrophie Trainings einsteigen. (11:00 - 13:00 Uhr)

The camp on sunday, the 18. of june 2023 contains:

A lecture with Brad Schoenfeld with the topic: „Bridging the gap between muscle-building science and practice: An overview of findings from the latest hypertrophy research and their application to program design.“ (2 hours from 9:00 - 11:00 am)

After that Melody Schoenfeld and Lee Boyce will get into the topic of Hypertrophie with their Hands On Workshop. (11:00 - 13:00 am)

HYROX am Freitag, 16.06.2023 ab 17 Uhr

Functional Training, HIIT, Running: Drei Trainingsmethoden, ein Wettkampf für jedermann.

HYROX Challenge on Friday, 16th of June from 5pm
Functional Training, HIIT, Running: Three training methods, a competition for everyone.

Was 2017 in Hamburg Premiere feierte, hat sich seither als eine der anspruchsvollsten Fitness-Challenges weltweit etabliert. 2023 holen wir das Sportevent „HYROX“ auf den Functional Training Summit nach München. Im Mittelpunkt steht die Förderung körperlicher Aktivität im Alltag. Die Mission lautet, die breite Öffentlichkeit für einen gesunden, aktiven Lebensstil zu sensibilisieren. Besonders angesprochen werden Zielgruppen, denen motivierende Trainingsziele wie Vergleichssituationen im Wettkampf fehlen, wie zum Beispiel Besucher von Fitnessstudios oder Läufer – unabhängig vom Alter oder Geschlecht.

HYROX erhebt eigentliche Trainings zu einem Wettkampf. Für mehr Motivation, mehr Routinen und mehr Gesundheit. So sind bei einem Start acht Ein-Kilometer-Läufe zu absolvieren, zwischen denen je eine Workout-Station besucht werden muss. Hier werden typische Übungen aus dem Bereich Functional Training, Crossfit und Athletiktraining in einem hochintensiven Intervalltraining (HIIT) abverlangt. Wer am schnellsten durch den Parcours aus Ski-Ergometer, Sled Push, Sled Pull, Burpee Broad Jump, Ruder Ergometer, Kettleball Farmer Carry, Sandbag Lunches und Wall Balls durchkommt, gewinnt.

HYROX

Ablauf der Challenge:

- 1000m Run
- 50 Burpee Broad Jumps
- 100 stationary Lunges
- 1000m Row / Run
- 30 HR Pushups
- 100 Wallballs 6/4 (14lbs / 10lbs)

Der HYROX PFT (Physical Fitness Test) ist ein weltweit einheitlicher Fitness Test.

VORTEILE DER KEISER CARDIO GERÄTE:

- Magnetischer Widerstand für ein sanftes und leises Training
- Stufenlose Änderung des Widerstands
- Transportrollen für einen einfachen Transport
- Intuitives, leicht ablesbares Display mit Anzeige von Trittfrequenz, Leistung, Kilokalorien, Herzfrequenz, Fahrzeit, Kilometerzähler, Fahrstrecke und Gangschaltung
- Selbstspannender, wartungsfreier Poly-V-Riemenantrieb
- geringe Wartung und hohe Zuverlässigkeit
- Keiser Integrated Technology mit Bluetooth®-Konnektivität zur Aufzeichnung und Verfolgung des Fortschritts mit unserer M-Series App
- Kompatibel mit Herzfrequenzgurte für kompatible Geräte
- Robuste Einstellknöpfe, die weniger Wartung erfordern als Cam-Locks
- Kundenspezifische Farben gegen Aufpreis möglich

M3I INDOOR BIKE



Vor mehr als 20 Jahren hat sich Keiser zum Ziel gesetzt ein Bike zu entwickeln, welches die Anforderungen des Indoor-Cycling übertrifft.

- Ein Bike für Nutzer jeder Figur und Größe
- Ein Bike, das eine ruhige - aber realistische - Rennradfahrerfahrung im Fitnessstudio ermöglicht
- Ein Bike, welches strengste Qualitätskontrolle erfüllt

Daher bietet das Keiser Bike dem Benutzer ein beispielloses Erlebnis. Ihre Investition ist außerdem langfristig garantiert.

M3I TOTAL BODY TRAINER



Der M3i Total Body Trainer ist entwickelt, weil unsere sportlichen Kunden ein Fahrrad mit einer Oberkörperkomponente brauchten, die den harten Anforderungen der sportlichen Leistung standhält.

Keiser hat ein Rad entwickelt, das auf der soliden Plattform des bewährten M3i aufbaut.

Der M3i Total Body Trainer ist perfekt für alle, die ein Ganzkörpertraining anstreben.

Zudem ermöglicht es Dir, Ober- und Unterkörper gleichzeitig oder unabhängig voneinander zu trainieren.

IST IHRE PRAXIS BEREIT FÜR DIE ZUKUNFT? DIE OBLIGATORISCHE EUROPÄISCHE ZERTIFIZIERUNG FÜR MPG KANN EIN PROBLEM DARSTELLEN:

Wie stelle ich sicher, dass meine Praxis für die Zukunft gerüstet ist? Keine Sorge; eine Reihe unserer Geräten ist bereits zertifiziert gemäß der Richtlinie 90/385 / EWG und der Richtlinie 93/42 / EWG. Ihre Investition ist daher langfristig garantiert.



WELCOME TO KEISER

Um Kraft bei jeder Geschwindigkeit zu trainieren, können wir uns nicht länger auf Masse und Schwerkraft als Widerstand verlassen. Wir brauchen einen reinen Widerstand, der sehr wenig Masse hat. Denn die Trägheit der Masse ist der Feind der Geschwindigkeit.

Keiser nimmt die Luft, die wir atmen, und komprimiert sie in einen kleinen Zylinder, um einen reinen Widerstand zu erzeugen, der bei jeder Trainingsgeschwindigkeit gleich bleibt. Wir können Widerstände erzeugen, die größer sind als die des stärksten Menschen, bei Geschwindigkeiten, die schneller sind als die des schnellsten Menschen, und das in Schritten von nur 100 Gramm.

Unterschätze nicht die Kraft von Keiser. In einem kleinen Pneumatikzylinder mit einem Durchmesser von 63,5 mm [2,5"] können wir mehr als 227 kg [500 lbs] an Kraft erzeugen. Keiser ist viel leistungsstärker als Eisen.

Glaubst Du, Du kannst mit Eisen Schnelligkeit trainieren?

Versuche ein einfaches Experiment:

Lege dein Mobiltelefon in die offene Handfläche. Bewege nun deine Hand auf und ab. Dann schneller. Noch schneller. Schon bald hebst Du dein Handy nicht mehr, sondern wirfst es. Stelle dir nun vor, Du würdest dies mit Eisengewichten tun. Wenn Du schneller wirst, hebst Du das Eisen nicht mehr, sondern wirfst und fängst es. Das ist nicht sicher - und definitiv keine effektive Übung. Damit verhindert die Trägheit der Masse eine optimalen Trainingsreiz.



BECAUSE... 'GOOD ENOUGH' ISN'T.

FUNCTIONAL TRAINER

Der Keiser Functional Trainer ist der einzige multifunktionale Seilzug, den man zu Recht als funktional bezeichnen kann. Vom Profisportler bis zum älteren Erwachsenen. Vom Reha-Patienten bis zum Breitensportler. Das Training mit dem Keiser Functional Trainer ist der effizienteste Weg, um eine funktionale, reale Kraft zu entwickeln - mit JEDER Bewegung, in JEDER Geschwindigkeit, bei JEDEM Leistungsniveau.

EIGENSCHAFTEN

SANFT Keisers dynamisch variabler Widerstand zur Reduzierung von Stößen an Bindegewebe und Gelenken für sicheres und effektiveres Training

NIMMT WENIGER RAUM auf der Trainingsfläche mit einer kleineren Grundfläche ein, um die Trainingsfläche effizient zu optimieren

GRENZENLOSE VIELSEITIGKEIT für individuell anpassbares und zeiteffizientes Training mit jeder Last, bei jeder Geschwindigkeit und auf jedem Leistungsniveau. **Trainiere auf traditionelle Weise [KRAFT- UND MUSKELAUFBAU], SPEED, POWER, ECCENTRIC OVERLOAD oder HIIT]**

EINSTELLBARER WIDERSTAND mit benutzerfreundlichen Tasten, die schrittweise Änderungen von 100 Gramm erlauben

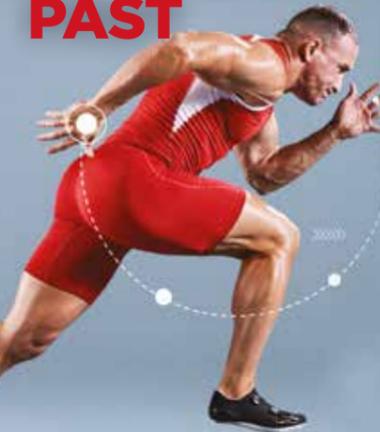
MÖGLICHKEIT ZU MULTIFUNKTIONALEM PERSONAL TRAINING UND GRUPPENTRAINING, und Gruppentraining, um das Training der Benutzer in jedem Alter oder Fitnesslevel zu verbessern

GANZKÖRPER WORKOUT lass dich auf unserem YouTube Kanal Keiser Europe von über 200 Übungen inspirieren.

DIE NUMMER EINS FÜR REHABILITATION speziell für Anwendungen in der Physiotherapie hat der Functional Trainer die CE Declaration of Conformity European Directive 93/44/EEC Zulassung.



IT'S TIME TO LET GO OF THE PAST



KEISER 'GOOD ENOUGH' ISN'T.



A TOTAL SOLUTION FOR EVERY BODY

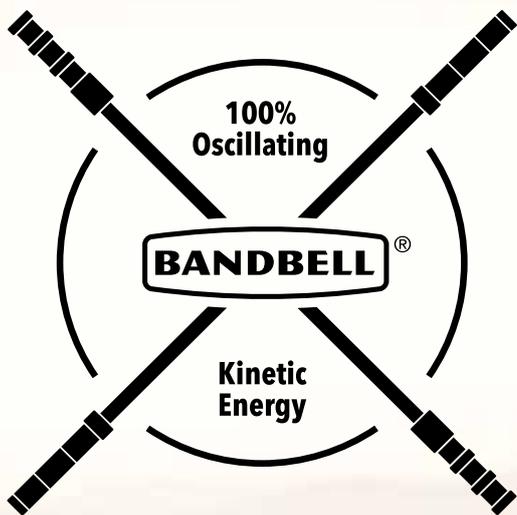
MÖCHST DU MEHR WISSEN

GERNE INFORMIEREN WIR DICH AUSFÜHRLICHER ÜBER DIE KEISER PRODUKTE. MÖCHST DU EIN PRODUKT TESTEN, NEHME DANN NOCH HEUTE KONTAKT ZU UNS AUF, INDEM DU DIE NACHSTEHENDEN ANGABEN VERWENDEST ODER DEN QR-CODE SCANNST.

Kontaktiere uns für mehr infos unter:
• +49 (0)2309 647701
• info@keiserDE.com
• www.keiserdeutschland.de



SCAN ME



**The original
kinetic exercise bar™**

Accept no substitutes

KONTAKT

BandBellEurope

CEO Oliver Veleviski

+49 151 232 10 600

info@bandbell.de

www.bandbell.de



**The original
kinetic exercise bar™**

It's a jungle out there

**BE
THE
BEAST**

