

	1	2	3	EXPO-HALLE	4	5		6	7	8	9	10
🕒	OUTDOOR			EXPO				VORTRAG			VORTRAG	
09.00 ▼ 10.00		Fabian Allmacher Animal Athletics	Peter Schiller Functional Training by TRX® – Suspension, Rip & Duo Trainer		Ralf Kunzler Personal Training – Boxing: Technik	Haki Kadria Das Schultergelenk – So bleibt es stabil	IFAA TAPING Tapen und Informieren am IFAA Taping-Stand ganztägig möglich!	Franziska Piel i25 Mobility & Movement Prep: Fasziale Vorbereitung für deinen Trainingstag	Rebecca Barthel SOCCACISE® Athletic	Dr. Dr. med Homayun Gharavi Wie funktionell ist Functional Training im betriebl. Gesundheitsmanagement?	Rainer Höhnle Regeneration im Fitnesssport powered by CEP	Leo Picardi 360° Coach
10.15 ▼ 11.15		Christiane Figura NIM® Energie – Kraftvoll und energiegeladen	Lukas Steiner Urban Fitness Parkour INDOOR	 	Feri Bogdan & Franco de Leonardis Gym Athletics – FXM Bulgarian Bag	Lamar Lowery Functional Training – That's it!		Jutta Schuhn Mini-Superband Workout Ideas & Circuits	Jude Lee Focus on the X – Set goals & fight to accomplish it	David Waldraff Kniebeuge-Varianten mit der Langhantel	Heidrun Link Menschenkenntnis – mit dem richtigen Schlüssel Menschen bewegen	Marco Adebar Welche Versicherungen benötigen Trainer?
11.30 ▼ 12.30	Adrian Pohl Urban Body Workout	PAUSE	Peter Schiller DYNAMAX – Das wahre Athletiktraining	 	Ralf Kunzler Personal Training – Boxing: Workout	PAUSE		PAUSE	Marcel Niehues Faszial und neuronal zum aufrechten Menschen	PAUSE	Holger Meier Unser Klient ist ein individueller Mensch	Rebecca Barthel Erfolg ist die beste Motivation
12.45 ▼ 13.45	Felix Klemme Der beste Körper wird draußen gemacht	Stephan Müller Erfolgreich durch stabile Gelenke – das EXZENTRISCHE WORKOUT	PAUSE	Auf der EXPO-Fläche präsentieren dir unsere Partner in 20-minütigen Theorie- & Praxisvorträgen neue Konzepte & Produkte. Den genauen Plan findest du unter www.ifaa-fachkongresse.de	Feri Bogdan & Franco de Leonardis Gym Athletics – FXM High Intensive Rope Training	Eileen Gallasch Kettlebell Flow 2.0		Franziska Piel i25 Core: Effektivität & Stabilität der Körpermitte	Tamay Jentjens Functional Mobility – Haltungs- & Bewegungsanalyse	Dr. Dr. med Homayun Gharavi Athletik für den Gesundheitskunden – Trainingsstrategien trotz Arthrose	Marco Adebar Scheinselbstständigkeit & Rentenversicherungspflicht von Trainern	PAUSE
14.00 ▼ 15.00	Lukas Steiner Urban Fitness Parkour OUTDOOR	Marcel Niehues Mit Basis-Training vom Nichtsportler zum Athleten	Lukas Käser & Oliver Redich Calisthenic Moves – Muscle Up		Feri Bogdan & Franco de Leonardis Gym Athletics – FXM Gym Ball	Haki Kadria TONE ME UP® PRO: Körperspannung & gesunde Haltung		Adrian Pohl Urban Athletic Workout	Rebecca Barthel HIIT - Strength meets Cardio	PAUSE	Stephan Müller Im Sport zu den BESTEN gehören mit optimalen Ernährungstipps	Lamar Lowery Business Coaching
15.15 ▼ 16.15	Haki Kadria Lauf-ABC – Das Lauftechniktraining	Heidrun Link LINK MOVES® Gehirnfitness	Peter Schiller Regenerationsmanagement im 21. Jhd – besser regenerieren = besser trainieren!		Feri Bogdan & Franco de Leonardis Gym Athletics – FXM Bulgarian Bag	Martin Sedivy K.O.R.E. im Personal Training		Franziska Piel i25 HIT: High Intensity Training	Jude Lee Come with the Power – bring & share your energy	David Waldraff Kreuzhebe-Varianten mit der Langhantel	Felix Klemme Emotionen: Der Schlüssel zu unserer Gesundheit	dubiss® IFAA Ernährungs- & Lebensrezept – Vielleicht bald dein Business?
16.30 ▼ 17.30		Tamay Jentjens Mobility & Biomechanik	Lukas Käser & Oliver Redich Calisthenic Moves – Human Flag	 	Feri Bogdan & Franco de Leonardis Gym Athletics – FXM Phantom Mask	Eileen Gallasch Anti-Aging – mobil & kräftig bis ins hohe Alter		Jutta Schuhn HIIT Training Options mit Mini- und Superbands				
17.45 ▼ 18.45		Christiane Figura NIM® Mobility – Elastizität für deine Faszien		 		Dr. Tanja Kühne Hüftbeuger und ISG spezial mit der „BALLance®“ Methode						

