

Stuttgarter Sportkongress 2019: Praxiswissen und wissenschaftlich fundierte Fakten für Vereinsführungskräfte, Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Auf dem Sportkongress 2019 wird am Samstag, 26.11.2019 Prof. Dr. Jürgen Freiwald über Faszien und im Speziellen über Foamrolling, also das Rollen über sogenannte Faszien-Rollen sprechen. Er lehrt und forscht an der Bergischen Universität in Wuppertal und leitet den Arbeitsbereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft: Hier werdet ihr einen hoch spannenden Vortrag erleben und könnt danach beim Thema Faszien mitreden.

Darüber hinaus wird Prof. Dr. Freiwald zum Sportkongress auch über die neuen Aspekte des Krafttrainings sprechen und erklären, wie wir unseren Körper fit halten können.

Neben Dr. Freiwald stehen weitere Koryphäen der Sportwissenschaft bereit, eure Fragen zu beantworten und euch praktisch zu zeigen, wie ein effektives und kurzweiliges Training heute aussehen kann. Alle Informationen über die Kongressthemen sind nun [online](#) zu finden – und ihr könnt die Workshops ab sofort buchen.

Ihr seid dabei? Wir freuen uns über eure Teilnahme und euren Besuch auf dem Sportkongress.

Mit freundlichen Grüßen,

Euer Kongress-Team

Tel.: 0711/28077-200

+++ Bei einer Anmeldung bis einschließlich 15.09.2019 profitieren Sie noch von unserem Frühbucherrabatt! +++