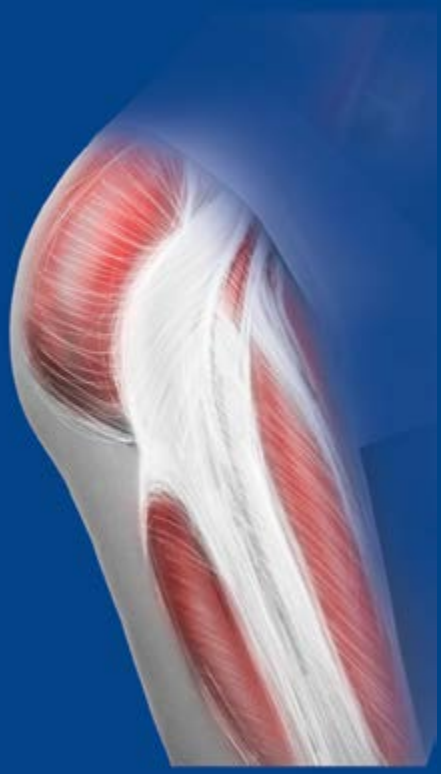
WEBINAR SERIE

Zoom Meeting Mittwoch, 25.11.2026, 19 - 20 Uhr

Gamechanger Muskelreiz

Exzentrik, BFR & Dehnung in Prävention und Reha

Moderation: Prof. Dr. Matthias Hoppe / PD Dr. Casper Grim / Prof. Dr. Thomas Tischer
Host: Univ.-Prof. Dr. Stefan Nehrer, Krems



Programm:

Exzentrisches Krafttraining in Prävention und Rehabilitation - Hoher mechanischer statt metabolischer Stress

Janis Zemke, Philipps-Universität Marburg

Was wir von Hühnern und Wachteln lernen können – Potentiale hochvolumiger Dehnungsinterventionen in immobilisationsbedingter Atrophie und metabolischen Erkrankungen

PD Dr. Konstantin Warneke, Leuphana Universität Lüneburg

Blood Flow Restriction – Training in der Prä- und Rehabilitation: Aktuelle Evidenz und methodische Hinweise

Dr. Robert Bielitzki, Universität Hamburg

Host / Moderatoren / Referenten:



S. Nehrer, M. Hoppe, C. Grim, T. Tischer, J. Zemke, K. Warneke, R. Bielitzki

ZUR ANMELDUNG

REGISTRATION: https://www.gots.at/pages/termine.html

Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin

In cooperation with Donau Universität Krems