

	Hot Spot	SMHS Arena
09:30	SYMPOSIUM „Sport for Development in Germany – How Sport for Development programmes contribute to increased (mental) health of children and young people in Germany“	
09:45		
10:00		
10:15		SMHS INSIGHTS Der letzte Putt – Kuriose Golfstories Prof. Dr. Klaus Püschel
10:30		
10:45	SMHS INSIGHTS	
11:00	Neurozentriertes Training – Best Practice an der Schnittstelle Medizin und Fitness Luise Walther	WORKSHOP YOGAHILFT im Stehen. Come as you are.
11:15		
11:30		
11:45	SMHS INSIGHTS	SMHS INSIGHTS MOVE FOR HEALTH Deutsche Sportjugend (dsj)
12:00	Alltagstauglichkeitstraining* Daniel Hönow	
12:15		
12:30	SMHS INSIGHTS „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“*	SMHS INSIGHTS Nachts allein im Ozean – erfolgreich unter extremen Bedingungen André Wiersig, Extremsportler
12:45	Christiane Greiner-Maneke	
13:00		
13:15	SMHS INSIGHTS Bewegungskompetenz als Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit nutzen Tim Böttner	SMHS INSIGHTS Bewegung und Aktivität im öffentlichen Raum Nina Stahmer
13:30		
13:45		
14:00		
14:15	SYMPOSIUM E-Sports	SMHS INSIGHTS SMHS meets Hamburg hella Halbmarathon Steven Richter
14:30	Dr. Bakr Fadl, Universität Hamburg	
14:45		
15:00		SMHS INSIGHTS Sportliche Mobilität auf Rollen Hamburger Inline Skating-Schule e.V.
15:15	SMHS INSIGHTS Inklusion: Move Hamburg Bewegt sich gemeinsam Sven Jürgensen	
15:30		
15:45		WORKSHOP YOGAHILFT im Stehen. Come as you are.
16:00	SMHS INSIGHTS	
16:15	SMHS meets St. Pauli Blindenfußball Wolf Schmidt	
16:30		WORKSHOP
16:45	SMHS INSIGHTS Mit bewegter Achtsamkeit besser schlafen* Christiane Greiner-Maneke	SMHS meets Moving Monkey: Wie man langfristig stark, beweglich, schmerzfrei wird und bleibt
17:00		
17:15		
17:30		

\* Mit freundlicher Unterstützung des Verbandes für Turnen und Freizeit e.V. (VTF)

	Saal 4	Saal 3
09:30		
09:45		
10:00	KEYNOTE A physically active lifestyle	
10:15		
10:30	Prof. Dr. Willem van Mechelen	
10:45		
11:00		
11:15		
11:30	PODIUMSDISKUSSION	
11:45	Gesundheit, Alltagsgewohnheiten und Leistung: Wie erreichen und bewegen wir Menschen?	
12:00		PODIUMSDISKUSSION
12:15		Active Aging: Modellvorhaben POLKA der DAK-Gesundheit
12:30		
12:45		
13:00		
13:15		
13:30		
13:45		
14:00		
14:15	PODIUMSDISKUSSION	
14:30	Weibliche Führung, Chancengleichheit und Diskriminierung im Leistungssport.	
14:45		
15:00		
15:15		
15:30		
15:45		
16:00		
16:15		
16:30		
16:45		
17:00		
17:15		
17:30		

### Fit im Park für Ältere (Parksport e.V.)

Wann: 17:00 - 18:00 Uhr  
Wo: Vorplatz CCH

### Yoga-Session –

Auftakt Yoga-Nacht  
Wann: 17:15 - 17:45 Uhr  
Wo: Vorplatz CCH

### Les Milles

Wann: 13:00 - 14:00 Uhr  
15:30 - 16:30 Uhr  
je 30 Min. BODYCOMBAT  
und BODYATTACK  
Wo: HYROX-Area

## SPORT-EVENTS

### YOGAHILFT

Early Bird Yogasession  
Wann: 07:15 - 07:45 Uhr  
Wo: Dachgarten

### HYROX Workout

Wann: 10:30 - 11:00 Uhr  
17:00 - 17:30 Uhr  
Wo: HYROX-Area

### HYROX: Physical Fitness Test

Wann: 12:00 - 12:30 Uhr  
Wo: HYROX Area

### Cool Runnings:

Bob im hohen Norden  
Wann: 10:45 - 11:15 Uhr  
15:15 - 15:45 Uhr  
Wo: Laufbahn Halle H

### „Voy!“

No Look Fußball nach Gehör  
Wann: 11:00 - 11:45 Uhr  
Wo: SMHS-Sportplatz

### SMHS meets Pure Performance: Kognitives sportartübergreifendes Schnelligkeitstraining

Wann: 11:15 - 12:00 Uhr  
Wo: Speedcourt

### Kickbike

Wann: 12:15 - 13:00 Uhr  
15:30 - 16:00 Uhr  
Wo: Vorplatz CCH

### SIT'N'SKATE – skaten mit dem Rollstuhl

Wann: 13:00 - 17:15 Uhr  
Wo: SMHS-Sportplatz

### ParkSport (Parksportinsel e.V.)

Wann: 14:00 - 17:00 Uhr  
Wo: Vorplatz CCH

## SMHS INSIGHTS

10:15 - 10:45 Uhr | SMHS Arena  
**Der letzte Putt: kuriose und dramatische Golfstories**

Prof. Dr. Klaus Püschel, UKE Hamburg

10:45 - 11:15 Uhr | Hot Spot

**Neurozentriertes Training: Best Practice an der Schnittstelle Medizin und Fitness**

Luise Walther, Studierende Kulturwirtschaftlerin, Z-Health Coach, Autorin

12:30 - 13:15 Uhr | SMHS Arena

**Nachts allein im Ozean – erfolgreich unter extremen Bedingungen**

Andre Wiersig, Extremschwimmer, Speaker & Meeresbotschafter

16:00 - 16:30 Uhr | Hot Spot

**Bewegung und Aktivität im öffentlichen Raum – der Sport kommt zu den Menschen**

Nina Stahmer, Geschäftsführung, Parksportinsel e.V.

14:15 - 14:45 Uhr | SMHS Arena

**SMHS meets hella Hamburg Halbmarathon**

Steven Richter, Geschäftsführer BMS Die Laufgesellschaft

15:15 - 15:45 Uhr | Hot Spot

**Inclusion World Championship for Sailing – der Segelsport geht neue Wege & ein Ausblick auf „Move“ - Hamburgs Sport ist inklusiv**

Sven Jürgensen, Initiator verschiedener neuer inklusiver Sport-Events

16:00 - 16:30 Uhr | Hot Spot

**SMHS meets St. Pauli Blindenfußball: Kommunikation und erfolgreiches Zusammenspiel**

Wolf Schmidt, Blindenfußball des FC St. Pauli

16:45 - 17:15 Uhr | Hot Spot

**„Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ für eine ganzheitliche Rückengesundheit\***

Christiane Greiner-Maneke, Bewegungspädagogin

## SYMPOSIUM

9:30-10:30 Uhr | Hot Spot

**Sport for Development in Germany – How Sport for Development programmes contribute to increased (mental) health of children and young people in Germany**

Chair: Julia Schilling, Laureus Sport for Good

Co-Chair: Louis Moustakas, Deutsche Sporthochschule Köln

Speaker:

- Prof. Dr. Katja Siefken, Medical School Hamburg
- Maxim Rix, wirmachenwelle e.V., Projektleitung Wellenzimmer und Surf's Up
- Bettina Haern, Universität Freiburg

14:00-15:00 Uhr | Hot Spot

**E-Sports**

Dr. Bakr Fadl, Geschäftsführer Transferagentur, Universität Hamburg

Impuls: **11 vs. 11 an der Konsole: eine Chance für den Sportverein**

Patrick Baur, Gründer esport-manager.com

Impuls: **RCADIA: Offline Events für die Online E-Sport Community**

Sören Grajek, Head of Operations

## PODIUMSDISKUSSION

11:15 - 12:45 Uhr | Saal 4

**Gesundheit, Alltagsgewohnheiten und Leistung: Wie erreichen und bewegen wir Menschen?**

Chair: Prof. Dr. Dieter Leyk, Deutsche Sporthochschule Köln

Gäste:

- Prof. Dr. Constanze Juchem-Grundmann, Universität Koblenz
- Dr. Stephanie Woschek, Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)
- Dr. Sabine Bauer, Leiterin Allgemeiner Hochschulsport der Koblenzer Hochschulen
- Dr. Ralph Schomaker, ZfS – Zentrum für Sportmedizin GmbH
- Dr. Heinz Bry, Niedergelassener Allgemein- und Sportmediziner
- Dr. Ulrich Illgner, Vertreter der Rheumaliga Koblenz
- Jutta Stötzer-Sehner, IG Metall

11:45 - 13:45 Uhr | Saal 3

**Active Aging: mehr Bewegung für ältere Menschen – Impulse aus Studien und Modellvorhaben DAK-Gesundheit**

Chair: Uwe Dresel, DAK-Gesundheit

Co-Chair: Prof. Dr. Thomas Wessinghage, Deutsche Hochschule für Prävention & Gesundheitsmanagement (DHfPG)

Gäste:

- Angelika Baldus, Hauptamtlicher Vorstand, Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) e.V.
- Maximilian Köppel, Deutscher Verband für Gesundheits-, sport und Sporttherapie (DVGS e.V.)
- Janik Scheer, Deutscher Verband für Gesundheits-, sport und Sporttherapie (DVGS e.V.)
- Uwe Dresel, DAK-Gesundheit

14:00 - 15:30 Uhr | Saal 4

**Weibliche Führung, Chancengleichheit und Diskriminierung im Sport**

Moderation: Juliane Möcklinghoff, Moderatorin, Filmemacherin und Coach Gäste:

- Pia Wilke, Geschäftsführerin Hamburger Sportjugend
- Johanna Mühlbeyer, Gründerin und CEO, Equalate
- Julia Hollnagel, Referentin für Kommunikation und Marketing Athleten Deutschland e.V.
- Marcell Jansen, Präsident Hamburger Sport-Verein e.V.

## WORKSHOP

11:00 - 11:20 Uhr &

15:45 - 16:05 Uhr | SMHS Arena

**Yoga im Stehen**

Organisation: YOGAHILFT

16:30 - 17:30 Uhr | SMHS Arena

**SMHS meets Moving Monkey: wie man langfristig stark, beweglich, schmerzfrei wird und bleibt (ohne auch nur einen Besuch beim Arzt oder Physio)**

Leon Staeger, Physiotherapeut, Autor und Gründer von Moving Monkey®

## KEYNOTE

10:00 - 10:45 Uhr | Saal 4

**A physically active lifestyle: self-regulation and self-responsibility or a Nanny State**

Speaker: Prof. Dr. Willem van Mechelen, Amsterdam UMC, Niederlande

\* Mit freundlicher Unterstützung des Verbandes für Turnen und Freizeit e.V. (VTF)