

## Unser 1. Europäischer Kongress über Exzentrisches Krafttraining erfolgreich mit hochkarätigen Referenten

Im Schloss Ludwigsburg fanden sich am 7. November 2009 Kapazitäten und Interessierte aus Wissenschaft und Forschung zur Erörterung des Themas „Exzentrische Krafttraining“ (EK) zusammen. Die Teilnehmer, mit ungewöhnlich hoher Frauenquote, über 30 %, lauschten von 9 bis 18 Uhr Referaten vom Feinsten und verschiedener Couleur.



**Geschäftsführer extrafit INVESTMENT GmbH  
Werner Jaschke**



**Prof. Hans Hoppeler (li.), Christoph Wosnitza**

**Prof. Dr. med. Hans Hoppeler** aus Bern, u. a. medizinischer Betreuer der Schweizer Skinationalgarde und Dozent an der Universität Bern, brachte faszinierende Ergebnisse aus Forschungsprojekten, die den äußerst effizienten Einsatz des EK verdeutlichten.

**Dr. Josef Kovarik**, ein Ingenieur aus Wien, präsentierte Ergebnisse aus jahrzehntelanger Erfahrung mit EK zum Beispiel im Hochleistungssport. Aus Wiesbaden stammend, beleuchtete **Christoph Wosnitza**, Diplom Sport- und Touristikmanager, das Thema Anhand einer SWOT-Analyse und erörterte mit den Teilnehmern das Zukunftspotential des EK.



**Dr. Josef Kovarik (li.)**



Werner Jaschke (li.), Norbert Rühl (2. v. re.)

**Norbert Rühl** aus Stuttgart, Dozent, Sportbuchautor, ehemaliger Judo Hochleistungssportler und Kongressmanager vom Regierungspräsidium Stuttgart berichtete über seine Bemühungen, Kraftsport in Schulen zu etablieren.

Jeder Vortrag klang in lebendigem Diskurs zwischen Teilnehmern und Referenten aus. Zusätzlich platzierten wir eine

Einsatzmaschine im Schloss, auf dem die Teilnehmer in den Pausen hautnah den Einsatz in der Praxis austesten konnten. Anstatt eines Unkostenbeitrages hatten die den Gästen die Möglichkeit, eine Spende für das Kinderprojekt „Bärenherz“ ([www.baerenherz.de](http://www.baerenherz.de)) zu leisten. Ein abschließendes Gala-Dinner in den Schlossräumlichkeiten verwöhnte die Teilnehmer nach einem anspruchsvollen Programm.

Im Resümee waren sich alle einig, Exzentrisches Krafttraining ist die effektivste Methode im Muskelkraftaufbau und birgt enormes Potential im nachhaltigen Einsatz für Gesundheit, Fitness und Sport. Eine Frage stand aber am Ende offen, wie kann man der Bevölkerung die Wichtigkeit einer gut ausgebildeten Muskulatur für mehr Lebensqualität nahe bringen, und vor allem, wie lockt man den von Natur



aus trägen Menschen vom Sofa zum kontinuierlichen Training, bestenfalls zum Krafttraining? Darüber kann sich jeder im nächsten Jahr auslassen bzw. mehr davon erfahren, denn wir planen bereits einen 2. Fachkongress im kommenden Jahr:

## **2. Fachkongress extrafit im Schloss Ludwigsburg** **29. Oktober 2010 - am letzten Freitag im Oktober**

Dazu ist jeder herzlich eingeladen. Wer mehr über das vergangene Symposium lesen möchte, kann bei uns gerne ein Protokoll anfordern, zum Beispiel per E-Mail: [info@extrafit.net](mailto:info@extrafit.net).