

FIBO

CONGRESS

16 – 17 APR 26 | Confex – Messegelände Köln

Wissen, Trends & Strategien
für Ihren Erfolg



organized by



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

media partners



medical
fitness and healthcare

Zwei Tage. Top-Referierende. Aktuelles Branchenwissen.

Der FIBO Congress findet am **16. und 17. April 2026** im Rahmen der **FIBO, der internationalen Leitmesse für Gesundheit, Fitness & Wellness**, statt.

Freuen Sie sich auf aktuelles Branchenwissen, das Sie direkt in die Praxis umsetzen können. Unter anderem zu:

- KI
- Longevity
- Abnehmspritze
- Recovery
- moderne Führung
- zyklusbasiertes Training

Alles auf einen Blick



2 Tage Kongress



Top-Referierende



Über 40 Vorträge



Tickets ab 199 Euro



FIBO-Eintritt inklusive



Panel-Talks



Kongress-Lounge



Networking & Austausch



Aktuelle Branchentrends

Kongress-Tickets inkl. FIBO-Eintritt

Die Location:

Confex

1 Tag:

199 Euro*

2 Tage:

249 Euro*

* Inklusive Eintritt zur FIBO (Fachbesuchertage)

Schon ein FIBO-Ticket? Kongress-Zubuchung ab nur 150 Euro.

Ihr Ticket enthält:

- Zugang zu über 40 Vorträgen & Panel-Talks
- freier Eintritt zur FIBO-Leitmesse
- Speakers Corner & Networking mit Branchenprofis
- Kongress-Lounge inkl. Getränke
- Vortragssprache ist Deutsch
- Liveübersetzung per App (50+ Sprachen) – bitte Mobiltelefon und Kopfhörer mitbringen

NEU 2026:

Panel-Talks zu topaktuellen Branchenthemen

Kompakte Diskussionen mit ausgewählten Expertinnen und Experten

Erfahrene Kongressorganisatoren: DHfPG/BSA-Akademie

Der FIBO Congress wird von der **Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)** und der **BSA-Akademie** unter Federführung der FIBO organisiert sowie durchgeführt. Die DHfPG und BSA-Akademie sind führende Bildungsinstitute der Fitness- und Gesundheitsbranche mit langjähriger Erfahrung in der Durchführung renommierter Fachkongresse (www.dhfpg-bsa.de).

Messestand: Halle 6; Stand B05

Jetzt Tickets sichern:
fibo-congress.com



Ausgewählte Vorträge am 16.04.2026



10:00–10:45 Uhr

Raum W

HIIT – ist hochintensiv auch hocheffektiv für Fitness, Gesundheit und Longevity?

Wissenschaftliche Einordnung, wie hochintensive Trainingsreize Fitness, Gesundheit und Langlebigkeit beeinflussen

Dr. Marcel Reuter

M. Sc. Sportwissenschaft, Fachbereichsleiter Fitness/ Individualtraining DHfPG/BSA-Akademie und ehemaliger Badminton-Nationalspieler



10:00–10:45 Uhr

Raum X

Im Zyklus zur Bestleistung: wie Ernährung, Training und Regeneration ideal unterstützen

Ernährung, Training und Zyklus im Einklang – für nachhaltige Performance und mehr Energie im Sport und im Alltag

Anika Dornberg

M. Sc. Ökotrophologie, Dozentin DHfPG/BSA-Akademie

Manuela Reusing

M. A. Prävention u. Gesundheitsmanagement, B. A. Ernährungsberatung, Dozentin DHfPG/BSA-Akademie, Sporttherapeutin



11:00–11:45 Uhr

Raum W

Longevity braucht Sicherheit – Einsamkeit und Dauerstress als biologischer Stressor

Warum Nervensystemregulation und soziale Verbundenheit über gesundes Altern entscheiden

Luise Walther

Pain und Performance Coach



13:00–13:45 Uhr

Raum W

DAILY IMPACT: Momente im Studioalltag, die über den Unternehmenserfolg entscheiden

Wie kleine, regelmäßig im Alltag ausgeführte Handlungen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg eines Studios haben

Clive Salz

Athletiktrainer, Ernährungsberater, Dozent in der Trainings- und Ernährungslehre an der DHfPG/BSA-Akademie

Ausgewählte Vorträge am 17.04.2026



10:00–10:45 Uhr

Raum W

Wissenschaftlich fundierte Strategien für nachhaltige Gewichtsreduktion

Wer sollte überhaupt abnehmen und
welche Strategien führen wissen-
schaftlich fundiert zum Erfolg?

Maximilian Huttasch

Arzt, Stoffwechselexperte und
medizinischer Content Creator



12:00–13:45 Uhr

Raum N

Abnehmspritze trifft Fitness: wie GLP-1-Medikamente das Gewichtsmanagement verändern

Warum Fitnesstraining und
Ernährungsberatung der Schlüssel
zum Abnehmerfolg bleiben:
Wissenschaft und Betreuungspraxis

Vortrag mit anschließender Gesprächs-
runde; Infos zu allen Teilnehmenden:
fibo-congress.com

Aline Pamsl

M. A. Prävention und Gesundheitsmanagement;
stv. Fachleitung Ernährung DHfPG/BSA-Akademie

Prof. Dr. Markus Wanjek

Dipl.-Sportlehrer, stv. Fachleitung Gesundheitsförderung
DHfPG/BSA-Akademie



13:00–13:45 Uhr

Raum W

Longevity: Zwischen Hype und Evidenz – was wirkt für ein langes, gesundes Leben

Was nachweislich wirkt, wenn man
lange gesund leben möchte, und
wie Sie dies Ihren Kunden erfolgreich
vermitteln können

Alessandro Falcone

Medizin-Doktorand, Longevity-Experte und
medizinischer Content Creator



14:00–14:45 Uhr

Raum N

Selbstoptimierung zwischen Motivation und Zwang

Gesundes Training fördern –
riskantes Verhalten erkennen

Prof. Dr. Ingo Froböse

Gesundheitsexperte

PROGRAMMÜBERSICHT

Donnerstag, 16.04.2026

09:00 bis 10:00 Einlass (ideal über den Confex-Eingang in der Nähe des Eingangs Süd)

Raum	Raum N	Raum W	Raum X	Raum Y
10:00		HIIT – ist hochintensiv auch hocheffektiv für Fitness, Gesundheit und Longevity? <i>Dr. Marcel Reuter</i>	Im Zyklus zur Bestleistung: wie Ernährung, Training und Regeneration ideal unterstützen <i>Anika Dornberg, Manuela Reusing</i>	Mindset, Daten, Bauchgefühl: Führung in der Ära der KI <i>Jochen van Recum</i>
10:45				
11:00		Longevity braucht Sicherheit – Einsamkeit und Dauerstress als biologischer Stressor <i>Luise Walther</i>	Starke Frauen, starke Unternehmen – mit BGM erfolgreich durch die Menopause <i>Annabella Jäger</i>	Vegane Ernährung beim Muskelaufbau: Nährstoffstrategien für maximale Ergebnisse <i>Niklas Schwarz</i>
11:45				
12:00		Dein bestes Werbegesicht trainiert schon bei dir: Kunden zu Influencern machen! <i>Dennie Amore</i>	Superpower Mitochondrien: die heimlichen Heldinnen des Stoffwechsels <i>Dr. Stephan Barth</i>	Win-win: wie Training Krebsbetroffene stärkt und die Fitnessbranche voranbringt <i>Prof. Dr. Friederike Rosenberger</i>
12:45				
13:00		DAILY IMPACT: Momente im Studioalltag, die über den Unternehmenserfolg entscheiden <i>Clive Salz</i>	Don't kill the chill – Regeneration als unterschätzter Performancehebel für Fitness <i>Dr. Lutz Graumann</i>	Mehr Beweglichkeit, mehr Leistung – Yoga im Kraftsport <i>Alisa Miller</i>
13:45				
14:00		Panel-Talk: Grundlagen der Trendsportart Padel in der Fitnessbranche <i>Info: fibo-congress.com</i>	Purpose-Driven Leadership – Sinn als stärkster Treiber für Mitarbeiterbindung <i>Julian Lohau</i>	Fibermaxxing: Ballaststoffe als Gesundheitsboost für das Leben deiner Kunden <i>Antje Ruhwedel</i>
14:45				
15:00	Keynote Speaker Von 15:00 bis 15:45 Uhr – weitere Infos in Kürze unter fibo-congress.com Raum N			
15:45				
16:00	Panel-Talk: Wearables und Co – Überblick, Datenqualität, Bedienbarkeit und Zukunft <i>Info: fibo-congress.com</i>	Zukunft braucht Substanz: warum Fortschritt nur mit starken Basics funktioniert <i>Alexander Küstner, Kevin Krause</i>	Kundenerfolge als Basis für nachhaltiges Wachstum in der Fitnessbranche <i>Bernhard Beidl</i>	Regeneration wie die Profis – alltagstaugliche Strategien aus dem Spitzensport <i>Prof. Dr. Ulf Sobek</i>
16:45				

PROGRAMMÜBERSICHT

Freitag, 17.04.2026

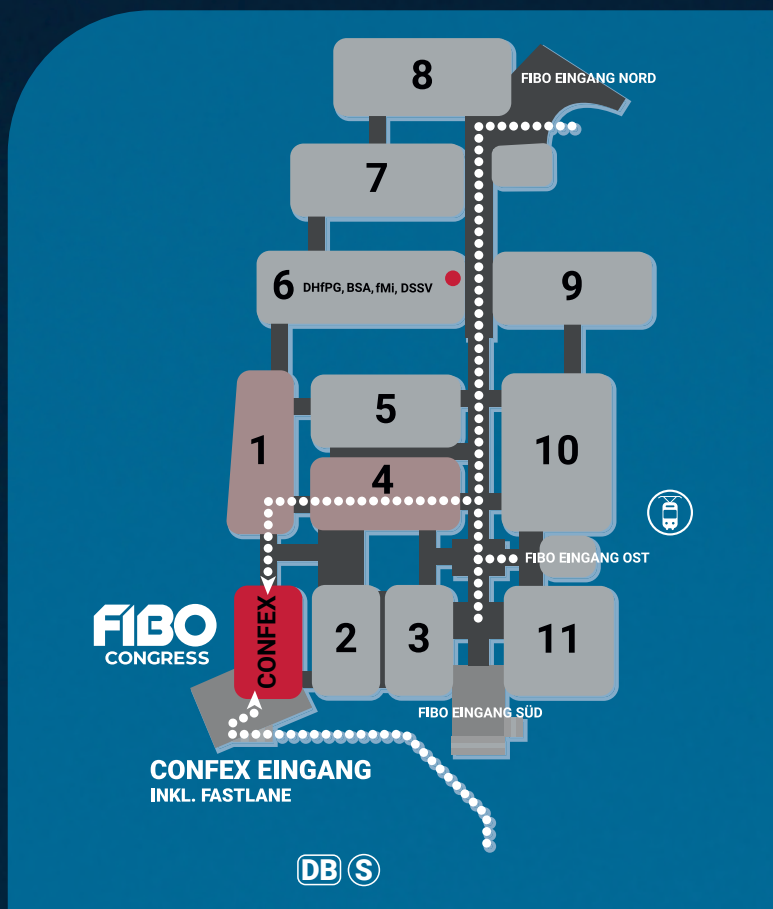
09:00 bis 10:00 Einlass (ideal über den Confex-Eingang in der Nähe des Eingangs Süd)

Raum	Raum N	Raum W	Raum X	Raum Y
10:00	Panel-Talk: Business Booster – Erfolgsmodelle für Fitness- und Gesundheitsstudios <i>Info: fibo-congress.com</i>	Wissenschaftlich fundierte Strategien für nachhaltige Gewichtsreduktion <i>Maximilian Huttasch</i>	Hybride Fitnesswelten – Organisationsentwicklung zwischen App, Studio und Community <i>Christoph Mundt</i>	BGM neu denken – vom Studio zum strategischen Gesundheitspartner für Unternehmen <i>Anke Mächler-Poppen</i>
10:45				
11:00	 Mentale Stärke: Grenzen der Leistungsfähigkeit? Tipps eines Weltrekord-Apnoetauchers. Wie man bewusst an seine Grenzen und darüber hinaus geht – Grenzen sind im Kopf, der Körper kann mehr als wir glauben! <i>Christian Redl: mehrfacher Weltrekordhalter im Apnoetauchen</i>			
11:45				Raum N
12:00	Abnehmspritze trifft Fitness: wie GLP-1-Medikamente das Gewichtsmanagement verändern Warum Fitnesstraining und Ernährungsberatung der Schlüssel zum Abnehmerfolg bleiben: Wissenschaft und Betreuungspraxis Vortrag und anschließende Gesprächsrunde <i>Prof. Dr. Markus Wanjek, Aline Pamsl</i> <i>Infos zu weiteren Teilnehmenden: fibo-congress.com</i>	Schlafen und Leistung: wie echte Regeneration unsere Energie und Präsenz stärkt <i>Nina Kapp</i>	Schmerz verstehen, Bewegung neu denken – neurozentriertes Training in der Praxis <i>Prof. Dr. Ulf Sobek</i>	Führung und Leistungsstärke: Verantwortung übernehmen und übergeben – so geht es! <i>Prof. Dr. Oliver Schumann</i>
12:45				
13:00	Longevity: Zwischen Hype und Evidenz – was wirkt für ein langes, gesundes Leben <i>Alessandro Falcone</i>	Trends mit Zukunft: wie Studios systematisch erkennen, was morgen wichtig ist <i>Bastian Thum</i>	Strategisch sichtbar mit KI – wie man mit dem richtigen Content mehr Kunden gewinnt <i>Alexander Krieg</i>	
13:45				
14:00	Selbstoptimierung zwischen Motivation und Zwang <i>Prof. Dr. Ingo Froböse</i>	KI und Psyche: was wirklich in unserem Kopf passiert <i>Prof. Dr. Dr. Julia Krampitz</i>	Aus dem Bauch heraus – wie der Darm über sportlichen Erfolg mitentscheidet <i>Yamila Betz</i>	Fit, vital und vernetzt – warum Gruppentraining gesundes Altern erleichtert <i>Manuela Reusing</i>
14:45				
15:00	Panel-Talk: Durch Social Media nachhaltig Erfolg sichern und Vertrauen aufbauen <i>Info: fibo-congress.com</i>	Zyklusbasiertes Training: Was steckt wirklich dahinter? <i>Dr. Magdalena Schauenberg</i>	Inside the Gym Choice: Kundenanforderungen als Basis zukunftsfähiger Fitnessangebote <i>Marina Vogel, Yvonne Albers</i>	Nachhaltige Kundenbindung durch Sport- und Bewegungstherapie <i>Tobias Mischo</i>
15:45				
16:00	Panel-Talk: Access to Success – wirksamer Kundenerfolg = echter Unternehmenserfolg! <i>Info: fibo-congress.com</i>	Glukose-Monitoring in Training und Longevity – zwischen Innovation und Trend <i>Johannes Hell</i>	Karrierepfade im Fitnessmarkt: vom Einstieg zum Branchenprofi <i>Henrik Gockel</i>	Männergesundheit neu gedacht: Longevity im Fokus <i>Frank Vogelgesang</i>
16:45				

Confex, Messegelände Köln: Ihr Kongressstandort

Der FIBO Congress 2026 findet im Confex auf dem Messegelände Köln statt. Das Confex ist lichtdurchflutet, modern ausgestattet und direkt an die FIBO angebunden.

- Zugang über den Confex-Eingang (Süd)
- Direkter Zugang zur FIBO
- Fast-Lane-Check-in für FIBO Congress-Besucher



Alle Informationen und Tickets unter:
fibo-congress.com

