

11 – 13 APR 24
Exhibition Centre Cologne

FIBO CONGRESS

GLOBAL FITNESS

FACHKONGRESS + LEITMESSE
DIE IDEALE KOMBINATION FÜR FACHBESUCHER:
FIBO-CONGRESS.COM



PART OF FIBO
CAMPUS

Fachliche Weiterbildung
auf höchstem Niveau



In the business of
building businesses



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

DREI TAGE KONGRESSPROGRAMM MIT TOP-REFERIERENDEN

Im Rahmen der FIBO, der internationalen Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit, findet vom 11. bis 13. April 2024 der **FIBO Congress, der dreitägige Fachkongress für Experten aus den Themenfeldern Fitness, Prävention und Gesundheit** statt, organisiert von der DHfPG/BSA-Akademie unter Federführung der FIBO.

PART OF FIBO
CAMPUS

Der FIBO Congress ist Teil des FIBO Campus, dem Weiterbildungsereignis für Fachbesucher auf der FIBO. Dieser bietet fachliche Weiterbildung auf höchstem Niveau.

ABWECHSLUNGSREICHES VORTRAGSPROGRAMM

Die Kongressteilnehmenden profitieren von mehr als 80 interessanten Vorträgen aus den folgenden Themensträngen:

- **Training**
- **Management**
- **Ernährung**
- **Mentale Fitness/Coaching**
- **BGM**
- **Existenzgründung**

Sämtliche Inhalte werden von den erfahrenen Referierenden »aus der Praxis für die Praxis« dargestellt, sodass die Teilnehmenden wesentliche Impulse direkt in ihrem Berufsalltag umsetzen können und somit von den vielen Vorteilen aus der Kombination der FIBO mit dem FIBO Congress profitieren.

TICKETS FÜR FIBO PLUS FIBO CONGRESS ZUM TOP-PREIS

Der FIBO Congress bietet ein erstklassiges Preis-Leistungs-Verhältnis. Mit einem Ticket ab 129 Euro können Sie alle Themenstränge des FIBO Congress besuchen und sichern sich gleichzeitig Zugang zur FIBO und zu sämtlichen Veranstaltungen, die an dem gebuchten Tag im Rahmen des FIBO Campus (Infos: www.fibo.com/fibo-campus) stattfinden.

Die Location:
CC Nord

1 Tag:
129 Euro

2 Tage:
199 Euro

3 Tage:
259 Euro

Sollten Sie schon ein FIBO-Ticket haben, können Sie den FIBO Campus günstig zubuchen – ab 89 Euro!

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. DHfPG und BSA-Akademie sind führende Bildungsinstitute der Branche. Sie verfügen über langjährige Erfahrung in der Organisation von Fachkongressen (dhfpg-bsa.de).

ALLES AUF EINEN BLICK



3 Tage Kongress

Programm mit mehreren
Themensträngen pro Tag



Top-Referierende

mit praxisorientierten
und direkt umsetzbaren
Vorträgen



Über 80 Vorträge

für Geschäftsleitende,
Führungskräfte,
Trainer/-innen



Erstklassiges **Preis-
Leistungs-Verhältnis.**
Tickets ab 129 Euro



Standard-Campus-Ticket
schließt **Eintritt zur FIBO**
ein (inkl. Fachbesuchertage)



Die ideale Kombination
aus Fachkongress und
internationaler Leitmesse



Kongress-Lounge
inklusive Terrasse
mit kostenlosen Getränken



Mit Fachleuten der
Branche austauschen
und Kontakte knüpfen



Speakers Corner:
Stellen Sie Ihre Fragen
direkt an die Referierenden

Alle Informationen
und Tickets unter:
fibo-congress.com

ÜBER 80 VORTRÄGE

Eine Auswahl der Top-Referierenden:



Ralf Capelan

Dozent DHfPG/BSA, Unternehmensberater im Fitness- und Gesundheitsmarkt



Henrik Gockel

Branchenexperte, Inhaber der Studio-Kette »PRIME TIME fitness«, Dozent DHfPG/BSA



Prof. Dr. Sabine Kind

Dozentin DHfPG/BSA-Akademie im Fachbereich Gesundheitsförderung



Stefan Lang

DHfPG-Dozent im Bereich Management, Heilpraktiker, 10 Jahre Studiobesitzer



Tanja Linhard

Dozentin und Autorin der DHfPG und BSA-Akademie



Anke Mächler-Poppen

BGM-Expertin, Auditorin, DHfPG/BSA-Dozentin BGM, Management und Psychologie



Christoph Mundt

Dozent und Organisationsentwickler im Bereich der Unternehmenskultur



Dr. Barbara Nützel

Dozentin/Expertin in Stressmanagement, Entspannung, Coaching und Gruppentraining



Manuela Reusing

M. A. Prävention und Gesundheitsmanagement, Sport- und Bewegungstherapeutin



Marcel Reuter

M. Sc. Sportwissenschaft, Fachbereichsleiter Fitness/ Individualtraining DHfPG/BSA



Clive Salz

Dozent DHfPG/BSA, Athletiktrainer & Ernährungsberater zahlreicher Profisportler



Anna Welker

Sportwissenschaftlerin (M. Sc.), Pilates-Trainerin, Dozentin der DHfPG und BSA-Akademie

Alle Referierenden unter: fibo-congress.com/referierende

PROGRAMMÜBERSICHT

Donnerstag, 11.04.2024

9:00 bis 10:00 Einlass (über die Messe)

Raum	Rheinsaal 1	Rheinsaal 2	Rheinsaal 3	Rheinsaal 4	Konferenzraum A
	 Training	 Management	 Ernährung	 BGM	 Existenzgründung
10:00	Krafttraining für Alltagsathleten – Belastungen im Alltag leichter meistern	Motive und Barrieren – das „Feuer und Wasser“ der (potenziellen) Kunden	Der Einfluss der Darm-Hirn-Achse auf Immunsystem, Regeneration und Leistungsfähigkeit	Firmenfitness, BGF oder BGM – welche Unternehmen brauchen was?	Von der Geschäftsidee zum marktfähigen Geschäftsmodell
10:15					
10:30					
10:45	Nils Ballenweg	Alexander Küstner	Prof. Dr. Daniel Kaptain	Anke Mächler-Poppen	Thorsten Clemann
Pause					
11:00	Ermüdung, Overreaching und Overtraining im Fitnesstraining	CONTENT IS KING – Content Strategien, mit denen Sie auch 2024 Verkäufe erzielen!	Gesunde Ernährung und Fitnesstraining nach der Schwangerschaft	Gesunder Schlaf – Handlungsfeld für Fitness-/Gesundheitsstudios im Rahmen eines BGM?	Die Verbindung von Geschäftsmodell und Lean-Startup-Ansatz zum Businessplan
11:15					
11:30					
11:45	Andreas Barz	Alexander Krieg	Anna Welker	Prof. Dr. Sabine Kind	Ralf Capelan
Pause					
12:00	Training im Einklang mit dem Zyklus – zyklusbasierte Trainingssteuerung	BGM – ein Erfolgsfaktor im Recruiting?	Die adipogene Lebenswelt von Kindern und Teenies – aktiv werden gegen „Dickmacher“	Gefährdungsbeurteilung (GBU) psychischer Belastungen – Erfahrungen aus der Praxis	Online-Marketing-Grundlagen für Existenzgründer: ein Leitfaden zur Orientierung
12:15					
12:30					
12:45	Prof. Dr. Daniela Klix	Nicole Capelan + Anke Mächler-Poppen	Andra Riehl	Prof. Dr. Daniel Kaptain	Frederik Neust

Mittagspause (1,5 Stunden)

14:15	Ziel- und adressatenspezifische Trainingsperiodisierung	Neue Generation an der Spitze – effektive Entwicklung junger Führungskräfte	Brauchen sportlich aktive Kinder und Jugendliche mehr Ernährungsunterstützung?	Betriebliches Eingliederungsmanagement – wie macht man die Pflicht zur Kür?	Existenzgründung: Mit welchem Konzept starte ich meine Selbstständigkeit?
14:30					
14:45					
15:00	Nils Ballenweg	Jochen van Recum	Antje Ruhwedel	Anke Mächler-Poppen	Henrik Gockel
Pause					
15:15	Fitnesstracker, Smartwatches und Co – sinnvolle Trainingstools oder reiner Modetrend?	„Erfolgsgeheimnis“ Humor zur Gewinnung bisher unerreichter Zielgruppen	Latente Acidose – Realität oder saurer Unsinn?	Fitnessstudios als Dienstleister im BGM – die eigenen Mitarbeiter nicht vergessen!	Gründen ohne Startkapital als Personal Trainer oder Gesundheitsexperte
15:30					
15:45					
16:00	Andreas Barz	Prof. Dr. Sarah Kobel	Pascal Kühnhenrich	Sascha Tetzlaff	Thorsten Clemann
Pause					
16:15	Bewegungsangebote: Grundlage einer gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen	Lokales Suchmaschinenmarketing erfolgreich umsetzen	Intervallfasten und sportliche Leistung – ein Widerspruch?	Digitaler Stress – psychische Belastungen in der modernen Arbeitswelt und Freizeit	Der Finanzplan – Grundlage für eine optimale Unternehmensfinanzierung
16:30					
16:45					
17:00	Prof. Dr. Daniela Klix	Roman Spitko	Antje Ruhwedel	Prof. Dr. Daniel Kaptain	Ralf Capelan

TICKETS AB 129 EURO!

PROGRAMMÜBERSICHT

Freitag, 12.04.2024

9:00 bis 10:00 Einlass (über die Messe)

Raum	Rheinsaal 1	Rheinsaal 2	Rheinsaal 3	Rheinsaal 4	Konferenzraum A
	 Training	 Management	 Ernährung	 Mental/Coaching	 Existenzgründung
10:00	Wechselwirkung zwischen körperlicher Aktivität und Schlaf	Qualität als Erfolgsfaktor? Resiliente Mitarbeiter = resilientes Unternehmen	Weight Cycling – die Folgen zyklischer Gewichtsschwankungen	Fitness für die Seele: Selbstfürsorge und Recovery in der modernen Fitnesswelt	Von der Geschäftsidee zum marktfähigen Geschäftsmodell
10:15					
10:30					
10:45	Marcus Kienberger	Anke Mächler-Poppen	Jan Prinzhausen	Prof. Dr. Sabine Kind	Thorsten Clemann
Pause					
11:00	Profitieren Non-Responder von High-Intensity Interval Training (HIIT)?	Gesundheitsförderliche Führung: die Führungskraft in einer Doppelrolle	Erfolgreich Abnehmen im Fitnessstudio	Die gesundheitspsychologische Methodenschatzkiste für Kinder und Jugendliche	Die Verbindung von Geschäftsmodell und Lean-Startup-Ansatz zum Businessplan
11:15					
11:30	Marcel Reuter	Prof. Dr. Daniela Klix	Prof. Dr. Markus Wanjek	Rolf Baumann	Ralf Capelan
11:45					
Pause					
12:00	Stress und Training: „Freund und Feind“	Controlling – Transparenz statt Blindflug	Chrononutrition – Essen nach der inneren Uhr	La Le Lu und die Augen fallen mir nicht zu: Schlafverhalten aktiv beeinflussen!	Online-Marketing-Grundlagen für Existenzgründer: ein Leitfaden zur Orientierung
12:15					
12:30	Prof. Dr. Daniel Kaptain	Ralf Capelan	Jan Prinzhausen	Marcus Kienberger	Frederik Neust
12:45					

Mittagspause (1,5 Stunden)

14:15	Welche Trainingsform ist zum Abnehmen am effektivsten?	Online-Personal-Training – geht das überhaupt für Fitnessstudios?	Diabetes mellitus Typ 2: Was kann durch Ernährung und Training erreicht werden?	Entspannung für Kinder unterschiedlicher Altersstufen – Ruhepol im hektischen Alltag	Existenzgründung: Mit welchem Konzept starte ich meine Selbstständigkeit?
14:30					
14:45	Prof. Dr. Markus Wanjek	Bastian Thum	Tobias Mischo	Tanja Linhard	Henrik Gockel
15:00					
Pause					
15:15	Schneller, höher, weiter durch Ganzkörper-Elektromyostimulation (GK-EMS)?	Familien im Blickpunkt der Fitness- und Gesundheitsbranche	Methodische Ansätze in der Ernährungsberatung mit Kindern	Fitness und Gruppeninteraktion: wie Zusammenhalt uns stärker macht	Gründen ohne Startkapital als Personal Trainer oder Gesundheitsexperte
15:30					
15:45	Dr. Joshua Berger	Simon Wentzel	Rolf Baumann	Prof. Dr. Sabine Kind	Thorsten Clemann
16:00					
Pause					
16:15	Gruppentraining für Kinder und Jugendliche abwechslungsreich und spannend gestalten	Branding und Design: Markengestaltung verstehen und erfolgreich umsetzen	Ernährung und Bewegung – die Schlüssel zur Prävention und Behandlung von Osteoporose	Mentales Training als optimale Ergänzung zum körperlichen Training?	Der Finanzplan – Grundlage für eine optimale Unternehmensfinanzierung
16:30					
16:45	Tanja Linhard	Julian Lohau	Tobias Mischo	Dr. Barbara Nützel	Ralf Capelan
17:00					

INFOS UND TICKETS UNTER FIBO-CONGRESS.COM

PROGRAMMÜBERSICHT

Samstag, 13.04.2024

9:00 bis 10:00 Einlass (über die Messe)

Raum	Rheinsaal 1	Rheinsaal 2	Rheinsaal 3	Rheinsaal 4	Konferenzraum A
	 Training	 Management	 Ernährung	 Mental/Coaching	 Existenzgründung
10:00	Diagnostik im Training: Das 8-Level-Modell – testest du oder rätst du noch?	Kundenzufriedenheitsanalysen effektiv gestalten	Fettburner, Workout- und Testosteronbooster – was bringen diese Supplemente wirklich?	Mit gezielter Entspannung den Trainingserfolg steigern?	Von der Geschäftsidee zum marktfähigen Geschäftsmodell
10:15					
10:30					
10:45	Prof. Dr. Ulf Sobek	Yvonne Albers	Harald Gärtner	Manuela Reusing	Thorsten Clemann

Pause

11:00	Trainer versus Übungssammler – Trainingssteuerung für unterschiedliche Zielgruppen	Ein Gespräch, das alles verändert – die kundennahe Beratung als Schlüssel zum Erfolg	Die Relevanz von Ernährung und Bewegung im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten	Ressourcenorientiertes Coaching – ein Gewinn für Unternehmen	Die Verbindung von Geschäftsmodell und Lean-Startup-Ansatz zum Businessplan
11:15					
11:30	Clive Salz	Niko Russ	Bastian Bloier	Dr. Barbara Nützel	Ralf Capelan
11:45					

Pause

12:00	Starke Knochen fürs ganze Leben: Osteoporoseprävention in jedem Alter	Social Media Endurance: Wie Sie Ihren Online-Marathon gewinnen	Optimierung der Ernährungsberatung: die Schlüsselrolle der Eingangsanamnese	Die Führungskraft als Coach – passt das wirklich zusammen?	Online-Marketing-Grundlagen für Existenzgründer: ein Leitfaden zur Orientierung
12:15					
12:30	Manuela Reusing	Dennie Amore	Prof. Dr. Dr. Julia Krampitz	Christoph Mundt	Frederik Neust
12:45					

Mittagspause (1,5 Stunden)

14:15	Trainieren für zwei: Fitnesstraining in der Schwangerschaft	Personalentwicklung (in der Fitnessbranche): Wie man Talente fördert und bindet	Einfach mal nix essen! – Fasten, ja oder nein? Und wenn ja, für wen ist es geeignet?	Kluge Entscheidungen treffen: wie Intuition und Achtsamkeit dabei unterstützen können	Existenzgründung: Mit welchem Konzept starte ich meine Selbstständigkeit?
14:30					
14:45	Manuela Reusing	Prof. Dr. Dr. Julia Krampitz	Clive Salz	Dr. Barbara Nützel	Henrik Gockel
15:00					

Pause

15:15	Mehr Hypertrophie durch Rest-Pause, Super- oder Cluster-sätze?	Mit Digitalisierung Kundenziele erreichen und sich als Lösungsanbieter positionieren	Erfolgreiches Ernährungcoaching – die wichtigsten „Game-changer“ aus der Praxis	Systemisches Coaching im Fitnessclub – Tools und Praxistipps	Gründen ohne Startkapital als Personal Trainer oder Gesundheitsexperte
15:30					
15:45	Harald Gärtner	Stefan Lang	Bernhard Beidl	Christoph Mundt	Thorsten Clemann
16:00					

Pause

16:15	Olympisches Gewichtheben nachhaltig und sinnvoll ins Training integrieren	Zufriedene Mitglieder als Multiplikatoren für ein zielführendes Empfehlungsmarketing	Die Leichtigkeit der Gewichtszunahme – Ernährungstherapie statt Diäten	Entschleunigung und Gemeinschaft: Rolle der Achtsamkeit in einer narzisstischen Welt	Der Finanzplan – Grundlage für eine optimale Unternehmensfinanzierung
16:30					
16:45	Bastian Bloier	Niko Russ	Clive Salz	Manuela Reusing	Ralf Capelan
17:00					

TICKETS AB 129 EURO!

11 – 13 APR 24
Exhibition Centre Cologne

FIBO

GLOBAL FITNESS

CONGRESS

**Alle Infos und Tickets
ab 129 Euro unter:**

fibo-congress.com

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