

10 – 12 APR 25
Confex, Messegelände Köln

FIBO

CONGRESS

**3 Tage
Über 80
Vorträge**

**KEYNOTE:
MALAIKA MIHAMBO**

FACHKONGRESS + LEITMESSE
DIE IDEALE KOMBINATION FÜR FACHBESUCHER

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

Drei Tage Kongressprogramm mit Top-Referierenden

Im Rahmen der FIBO, der internationalen Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit, findet vom 10. bis 12. April 2025 der **FIBO Congress, der dreitägige Fachkongress für Experten aus den Themenfeldern Fitness, Prävention und Gesundheit**, statt.

Alles auf einen Blick



3 Tage Kongress

Programm mit mehreren Themensträngen pro Tag von Donnerstag bis Samstag



Top-Referierende

mit praxisorientierten und direkt umsetzbaren Vorträgen



Über 80 Vorträge

für Geschäftsleitende, Führungskräfte, Trainer und Trainerinnen



Attraktives **Preis-Leistungs-Verhältnis**.
Tickets ab 199 Euro



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



Die ideale Kombination aus Fachkongress und internationaler Leitmesse



Kongress-Lounge mit kostenfreien Heiß- und Kaltgetränken



Mit Fachleuten der Branche austauschen und Kontakte knüpfen



Speakers Corner
Stellen Sie Ihre Fragen direkt an die Referierenden

Tickets für FIBO plus FIBO Congress zum Top-Preis

Die Location:
Confex

1 Tag:
199 Euro

2 Tage:
249 Euro

3 Tage:
299 Euro

Sollten Sie schon ein FIBO-Ticket haben, können Sie den FIBO Congress günstig zubuchen – ab 150 Euro!

Wo findet der FIBO Congress statt?

Confex, Messegelände Köln

Der FIBO Congress findet 2025 erstmals im Confex, dem neuen Conference- und Exhibition-Center auf dem Messegelände Köln, statt. Mit ihren lichtdurchfluteten und hochmodernen Räumen eignet sich diese Location ideal für die Durchführung des FIBO Congress.

TIPP: FIBO-Congress-Ticketinhaber können im Confex exklusiv über die Fast-Lane einchecken – das gilt auch für Kongressbesucher, die erst die Messe und dann den Kongress erkunden möchten.



Bildquelle: Koelncongress GmbH, Jens Willebrand/Constantin Ehrchen

PART OF FIBO
CAMPUS

Fachliche Weiterbildung
auf höchstem Niveau

Alle Informationen und Tickets unter:
www.fibo-congress.com

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 Branche. Sie verfügen über langjährige Erfahrung in der Organisation von Fachkongressen (www.dhfp-g-bsa.de).

Messestand: Halle 6; Stand B05

**SONDERVER-
ANSTALTUNGEN**
s. Rückseite

ÜBER 80 VORTRÄGE

Einige der Top-Referierenden



Keynote:

Malaika Mihambo

Weltmeisterin im
Weitsprung (2019) und
Weitsprung-Olympiasiegerin (2021)



Yamila Betz

Biologin und Dozentin der
DHfPG/BSA-Akademie im
Fachbereich Ernährung



Bastian Bloier

Sport- und Bewegungstherapeut,
Doktorand an der Medizinischen
Fakultät der UdS



Thorsten Clemann

Unternehmer, Businesscoach
& Managementdozent an der
DHfPG/BSA-Akademie



Sonja Hilsenbek

Dipl.-Ayurveda-Spezialistin,
Pädagogin, Psychologische
Beraterin, Schauspielerin



Holger Jungandreas

Dipl.-Sportlehrer, Mental-
und Motivationscoach,
Bestsellerautor und Speaker



Prof. Dr. Larissa Kettenis

Diplom-Sportlehrerin,
Dozentin der DHfPG
und BSA-Akademie



Prof. Dr. Dr. Julia Krampitz

Doctor Public Health & Philosophy,
Dozentin DHfPG/BSA Psychologie
und Pädagogik



Anke Mächler-Poppen

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



Alisa Miller

B. A. Fitnesstraining,
Yoga-Lehrerin, Expertin für
Gruppenfitness



Clive Salz

Dozent DHfPG/BSA, Athletik-
trainer & Ernährungsberater
zahlreicher Profisportler



Prof. Dr. Oliver Schumann

Dipl.-Sportökonom & Sport-
psychologe, Experte für strat.
Management/Kommunikation

Alle Referierenden unter: www.fibo-congress.com/referierende

PROGRAMMÜBERSICHT

Donnerstag, 10.04.2025

09:00 bis 10:00 Einlass (ideal über den Confex Eingang in der Nähe des Eingang Süd)					
Raum	Raum V	Raum W	Raum X	Raum Y	Raum T
10:00	 Training Isometrisches Training – die vergessene Trainingsmethode <i>Harald Gärtner</i>	 Management Willkommen in der fünften industriellen Revolution – ein menschenzentrierter KI-Ansatz <i>Nicolai Rolli</i>	 Ernährung Antientzündliche Ernährung: der Schlüssel zu Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden <i>Aline Parns</i>	 BGM BGM in kleinen Unternehmen – ungenutzte Potenziale für die Fitnessbranche <i>Sascha Tetzlaff</i>	 Specials Mit Kreativitätstechniken produktiver werden und Probleme im Unternehmen direkt lösen <i>Prof. Dr. Oliver Schumann</i>
10:45	Pause				
11:30	Fingerfood-Buffer Eröffnung und Keynote-Interview mit Malaika Mihambo weitere Infos unter www.fibo-congress.com/keynote				
12:30	Pause				
12:45	Bewegungssnacks im Alltag – kurze Impulse, große Wirkung? <i>Fabian Pelzer</i>	Silver Ager = Golden Client? Wie Sie ältere Menschen für Fitness begeistern <i>Alexander Küstner</i> <i>Prof. Dr. Sarah Kobel</i>	Omega-3-Fettsäuren – Auswirkungen und Effekte für Gelenke und Gehirn <i>Prof. Dr. Daniel Kaptain</i>	Den Erfolg eines BGM messen und sichtbar machen <i>Anke Mächler-Poppen</i>	Warum es sich lohnt, OPTIMAL OPTIMISTISCH in den Trainingsprozess zu gehen <i>Holger Jungandreas</i>
13:30	Mittagspause (45 Minuten)				
14:15	Ist Beweglichkeitstraining gleich Dehntraining? <i>Johanna Kummer</i>	Warum Sie ein Spitzenteam nur mit Menschen in der richtigen Rolle entwickeln können! <i>Prof. Dr. Oliver Schumann</i>	Mission Darm: das Mikrobiom auf „schlank“ programmieren <i>Antje Ruhwedel</i>	Firmenfitness für alle: maßgeschneiderte Lösungen für unterschiedliche Zielgruppen <i>Sascha Tetzlaff</i>	Fityurveda – Ayurveda-Erfolgstools für Fitnesstrainer und Sportler <i>Sonja Hilsenbek</i>
15:00	Pause				
15:15	Krafttraining: Gewichte stemmen für den Herzmuskel <i>Andreas Barz</i>	Die Hürden einer Mitgliedschaft – was hält Interessierte von einer Mitgliedschaft ab? <i>Alexander Küstner</i>	Mikrobiom – Darmgesundheit und Performance <i>Prof. Dr. Daniel Kaptain</i>	BGM in der Praxis – Feedback richtig eingesetzt <i>Christoph Mundt</i>	Menopause und Gewichtsmanagement: neue Ansätze für Studios und Trainer <i>Petra Orzech</i>
16:00	Pause				
16:15	State of the Art: aktuelle Forschung zu Osteoporoseprävention und Knochengesundheit <i>Katrin Bohr</i>	Likes zu Leads: Wie Social Media zur „Umsatzmaschine“ wird <i>Dennie Amore</i>	Wenn's knirscht und zwick – was bringen Supplemente für Gelenke? <i>Harald Gärtner</i>	Aus der Praxis für die Praxis! Arbeitsplatzbegehungen aus ergonomischer Sicht <i>Anke Mächler-Poppen</i>	Der „What the hell“-Effekt im Trainingskontext <i>Prof. Dr. Sarah Kobel</i>
17:00					

TICKETS AB 199 EURO!

PROGRAMMÜBERSICHT

Freitag, 11.04.2025

09:00 bis 10:00 Einlass (ideal über den Confex Eingang in der Nähe des Eingang Süd)					
Raum	Raum V	Raum W	Raum X	Raum Y	Raum T
10:00	 Training Training für „Blaulichtorganisationen“ – Wie Sie Einsatzkräfte spezifisch trainieren <i>Prof. Dr. Daniel Kaptain</i>	 Management Das „Recovery-Paradox“ – unzufriedene Kunden als profitable Zielgruppe <i>Yvonne Albers</i>	 Ernährung Kleine „Stubser“ große Wirkung – Nudging in Ernährungskonzepten <i>Christoph Mundt</i>	 Mental/Coaching Mentale Stärke: effektive Strategien zur Überwindung von Leistungsdruck <i>Prof. Dr. Dr. Julia Krampitz</i>	 Specials Fityurveda – wie Fitnesstrainer und Sportler von ayurvedischer Ernährung profitieren <i>Sonja Hilsenbek</i>
10:45	Pause				
11:00	Periodisierung und Trainingsparameter zum Muskelaufbau <i>Bastian Bloier</i>	Marktanalyse neu gedacht! Wie finde ich Kunden für meine Angebote im Bereich Firmenfitness? <i>Anke Mächler-Poppen</i>	Achtsamkeit und bewusste Ernährung – eine Frage der Haltung <i>Dr. Barbara Nützel</i>	Mentales Training – die Chance für neue Angebote und Zielgruppen im Fitnessbereich <i>Lothar Böken</i>	Mentale Stärke als Erfolgsfaktor in der Verletzungsprävention und Rehabilitation <i>Holger Jungandreas</i>
11:45	Pause				
12:00	Der Beckenboden – das vernachlässigte Kraftzentrum von Männern und Frauen? <i>Elisabeth Graser</i>	Talking-Head-Reels schnell und einfach erstellen <i>Alexander Krieg</i>	Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag – ein Exkurs in die Datenlage <i>Christoph Mundt</i>	Individuelle trifft organisationale Resilienz für ein Unternehmenswachstum <i>Prof. Dr. Sabine Kind</i> <i>Prof. Dr. Dr. Julia Krampitz</i>	Think global, act local: Ideen/Konzepte aus aller Welt – was hat hier eine Chance? <i>Roman Spitko</i>
12:45	Mittagspause (1,5 Stunden)				
14:15	Longevity – länger leben durch körperliche Aktivität? <i>Marcel Reuter</i>	Selbststeuerung/ Eigenmotivation – das Fundament nachhaltigen Erfolgs im Management <i>Samir Vincevic</i>	Ernährung im Betrieb – Handlungsfeld Ernährung im BGM erfolgreich positionieren <i>Sascha Tetzlaff</i>	Neue Potenziale durch digitale Mentaltrainer: Mehrwert für Studios und Kunden <i>Prof. Dr. Sabine Kind</i>	Fityurveda – ayurvedisches Mentaltraining für Fitnesstrainer und Sportler <i>Sonja Hilsenbek</i>
15:00	Pause				
15:15	Coaching für die Trainingspraxis <i>Prof. Dr. Daniela Klix</i>	Cash Content – SMART verkaufen mit Social Selling <i>Alexander Krieg</i>	Ernährungsroutinen und Schlaf: Wie Essenszeiten die Schlafqualität beeinflussen <i>Prof. Dr. Dr. Julia Krampitz</i>	Wie Resonanz unsere Resilienz stärken kann, um Stress und Krisen besser zu bewältigen <i>Dr. Barbara Nützel</i>	KI und der digitale Wandel – people first! <i>Christoph Mundt</i>
16:00	Pause				
16:15	Generation Alpha: Status quo für das Fitnesstraining von Kindern und Jugendlichen <i>Marcus Kienberger</i>	Employability – die Herausforderungen der (strategischen) Personalbeschaffung <i>Nicole Capelan</i>	„Grüne Muskeln“ – mit nachhaltigen Proteinquellen zu deinen Fitnesszielen! <i>Yamila Betz</i>	Konstruktives Feedback: der Schlüssel zur Selbstwertsteigerung und Motivation <i>Prof. Dr. Dr. Julia Krampitz</i>	Gesprächsrunde: Einsatz von KI im Fitnessstudio <i>Prof. Dr. Sabine Kind (Moderatorin) und weitere Teilnehmende</i>
17:00					

INFOS UND TICKETS UNTER WWW.FIBO-CONGRESS.COM

PROGRAMMÜBERSICHT

Samstag, 12.04.2025

09:00 bis 10:00 Einlass (ideal über den Confex Eingang in der Nähe des Eingang Süd)					
Raum	Raum V	Raum W	Raum X	Raum Y	Raum T
10:00	 Training Yoga im Alltag und Training: neue Routinen für Flexibilität, Technik und Regeneration <i>Alisa Miller</i>	 Management Mit KI zum Fokus: effizientes Management von Beruf und Privatleben im Einklang <i>Jochen van Recum</i>	 Ernährung Longevity – wie man mehr gesunde Lebensjahre in ein langes erfülltes Leben packt <i>Bernhard Beidl</i>	 Mental/Coaching Gesundheitskompetenz in Deutschland? Da geht noch mehr! <i>Anke Mächler-Poppen</i>	 Specials Ernährung für Frauen in den Wechseljahren: So steigern Sie Ihre Kundinnenzufriedenheit <i>Petra Orzech</i>
10:45	Pause				
11:00	Muskuläre Dysbalancen erkennen – der Einfluss von Krafttraining auf die Körperhaltung <i>Karl Kühne</i>	Personal Branding – entfesseln Sie Ihre Human-Brand <i>Julian Lohau</i>	LEICHTER werden LEICHT gemacht – Fettabbau verstehen: von der Theorie zur Praxis <i>Clive Salz</i>	Holen Sie mit dem „Lebensrad“ mehr aus sich und Ihren Potenzialen heraus <i>Dr. Barbara Nützel</i>	Künstliche Intelligenz im Marketing: Klick-off für mehr Leads und Mitgliederbindung <i>Frederik Neust</i>
11:45	Pause				
12:00	Individualisierung im Gruppentraining – Erfolgsfaktor oder Utopie? <i>Alisa Miller</i>	Touchdown-Leadership: Was Unternehmen vom American Football lernen können <i>Bastian Thum</i>	Der ideale Muskelaufbau: High Carb vs. Low Carb; Mischkost vs. pflanzliche Kost <i>Niklas Schwarz</i>	Kann man „gesund“ kommunizieren? Wie erreiche ich meine Zielgruppe? <i>Anke Mächler-Poppen</i>	Weibliches Darm-Mikrobiom als Marktpotenzial – Win-win für Frauen und Studios <i>Petra Orzech</i>
12:45	Mittagspause (1,5 Stunden)				
14:15	Gesundheitsprotektive Effekte von GK-EMS-Training – „low impact – high effect“ <i>Thomas Steinkamp</i>	Community-Building: der Weg zu langfristigen Kundenbeziehungen <i>Daniel Schmitt</i>	Wie verändert Social-Media-Konsum unser Ernährungsverhalten? <i>Rolf Baumann</i>	Gesundes Führen = Gesundheitsförderndes Führen = Gesunde Selbstführung <i>Dr. Barbara Nützel</i>	PUMPING DIFFERENT: hilft viel oder ist weniger mehr? HIIT versus Volumentraining <i>Clive Salz Harald Gärtner</i>
15:00	Pause				
15:15	Return to Sports – wie passen Training und Schwangerschaft zusammen? <i>Prof. Dr. Larissa Kettenis</i>	Kostenoptimierung im Fitnessstudio – mehr Gewinn durch effektives Kostenmanagement <i>Frank Röben</i>	Von Anfang an gesund: die Rolle der Ernährung in der Schwangerschaft <i>Manuela Reusing</i>	SOS – Schlaf ohne Stress: Wie Sie Ihre Gesundheitsberatung sinnvoll erweitern! <i>Marcus Kienberger</i>	Entscheidungen unter Druck: Strategien für schnelles und kluges Handeln <i>Prof. Dr. Ulf Sobek</i>
16:00	Pause				
16:15	Evidence based training versus experience based training <i>Nils Ballenweg</i>	Gründen ohne Startkapital als Personal Trainer oder Gesundheitsexperte <i>Thorsten Clemann</i>	Essen – Emotion – Stress: Wie Essen, Gefühle und Gesundheit zusammenhängen <i>Rolf Baumann</i>	Die Kraft der Wertschätzung – der Schlüssel zu sozialer Akzeptanz <i>Dr. Barbara Nützel</i>	Nicht „aber“ – sondern „jetzt“ – Verhaltensänderungen auslösen und festigen <i>Anke Mächler-Poppen</i>
17:00					

TICKETS AB 199 EURO!

Sonderveranstaltungen der DHfPG

Neue Marktpotenziale: Vom Freizeitgestalter zum Partner der Gesundheitsversorgung

KOSTEN-FREI!
Nur FIBO-Ticket erforderlich

Wann? Donnerstag, 10.04.2025, 14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Was? Erfahren Sie anhand von brandaktuellen Studienergebnissen und konkreten Umsetzungsbeispielen, wie sich Fitnessunternehmen durch förderfähige Bewegungsangebote erfolgreich im Gesundheitsbereich positionieren können. Nutzen Sie außerdem die Networkingmöglichkeiten mit Experten aus der Branche.

Wo? Confex 2. OG im Bereich des FIBO Congress Raum N+M (Infos siehe Rückseite)

Infos und www.dhfpg.de/gesundheit

Anmeldung? Anmeldung erwünscht

Diese Veranstaltungen sind Teil der

DSSV 
QUALITÄTSOFFENSIVE

FIBO Future Forum: Innovation – Karriere – Selbstständigkeit

Wann? Samstag, 12.04.2025, 10:00 – 17:00 Uhr | Sonntag, 13.04.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Was? INNOVATION: Wie Gamification, Mixed-Reality und Künstliche Intelligenz die Fitnessbranche transformieren können und wo Herausforderungen lauern. Spannende Vorträge, praxisnahe Einblicke und eine inspirierende Demo- und Poster-Session laden zum Entdecken und Ausprobieren ein.

SELBSTSTÄNDIGKEIT: Welche Chancen bietet die Branche, um sich erfolgreich selbstständig zu machen?

KARRIERE/JOBS: Diese Partner stellen ihre Karrieremöglichkeiten vor:



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences



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

Wo? Confex Erdgeschoss (Confexhall, siehe Rückseite)

Infos und www.dhfpg.de/future

Anmeldung? Anmeldung nicht erforderlich, vorbeikommen und teilnehmen!