

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



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.dhfg-dhfpgev.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 Unter- nehmenserfolg 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 wissenschaftlich fundiert zum Erfolg?

Maximilian Huttasch

Arzt, Stoffwechselexperte und medizinischer Content Creator



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



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 Gesprächsrunde; 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



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? Dr. Marcel Reuter	Im Zyklus zur Bestleistung: wie Ernährung, Training und Regeneration ideal unterstützen Anika Dornberg, Manuela Reusing	Mindset, Daten, Bauchgefühl: Führung in der Ära der KI Jochen van Recum
10:45		Longevity braucht Sicherheit – Einsamkeit und Dauerstress als biologischer Stressor Luise Walther	Starke Frauen, starke Unternehmen – mit BGM erfolgreich durch die Menopause Annabella Jäger	Vegane Ernährung beim Muskelaufbau: Nährstoffstrategien für maximale Ergebnisse Niklas Schwarz
11:00				
11:45				
12:00		Dein bestes Werbegesicht trainiert schon bei dir: Kunden zu Influencern machen! Dennie Gehrmann	Superpower Mitochondrien: die heimlichen Heldeninnen des Stoffwechsels Dr. Stephan Barth	Win-win: wie Training Krebsbetroffene stärkt und die Fitnessbranche voranbringt Prof. Dr. Friederike Rosenberger
12:45				
13:00		DAILY IMPACT: Momente im Studioalltag, die über den Unternehmenserfolg entscheiden Clive Salz	Don't kill the chill – Regeneration als unterschätzter Performancehebel für Fitness Dr. Lutz Graumann	Mehr Beweglichkeit, mehr Leistung – Yoga im Kraftsport Alisa Miller
13:45				
14:00		Panel-Talk: Grundlagen der Trendsportart Padel in der Fitnessbranche Info: fibo-congress.com	Purpose-Driven Leadership – Sinn als stärkster Treiber für Mitarbeiterbindung Julian Lohau	Fibermaxxing: Ballaststoffe als Gesundheitsboost für das Leben deiner Kunden Antje Ruhwedel
14:45				
15:00	<h2>Keynote Speaker</h2> <p>Von 15:00 bis 15:45 Uhr – weitere Infos in Kürze unter fibo-congress.com</p>			
15:45	Raum N			
16:00				
	Panel-Talk: Wearables und Co – Überblick, Datenqualität, Bedienbarkeit und Zukunft Info: fibo-congress.com	Zukunft braucht Substanz: warum Fortschritt nur mit starken Basics funktioniert Alexander Küstner, Kevin Krause	Kundenerfolge als Basis für nachhaltiges Wachstum in der Fitnessbranche Bernhard Beidl	Regeneration wie die Profis – alltagstaugliche Strategien aus dem Spitzensport Prof. Dr. Ulf Sobek
16:45				

PROGRAMMÜBERSICHT

Freitag, 17.04.2026

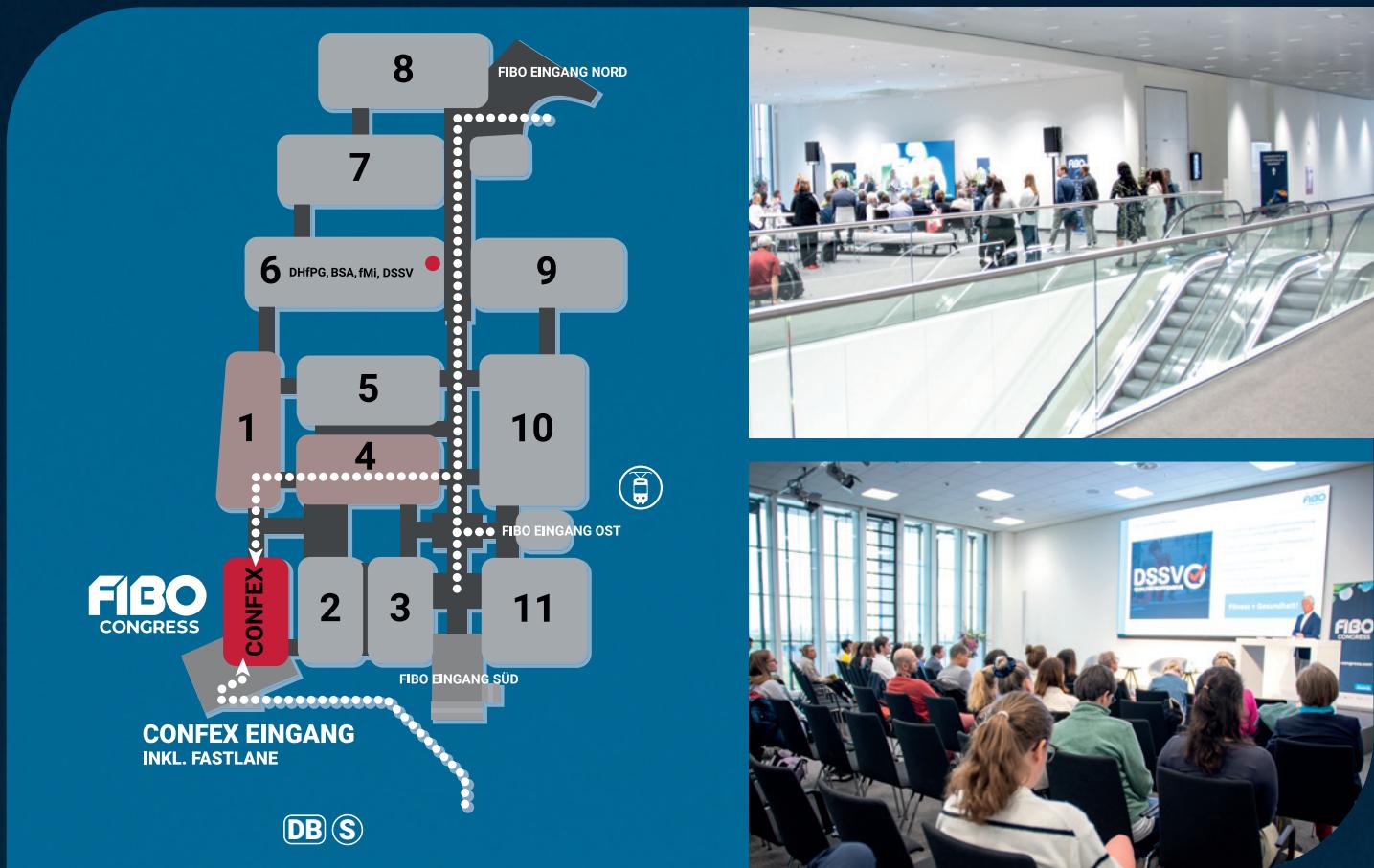
09:00 bis 10:00 Einlass (ideal über den Confex-Eingang in der Nähe des Eingangs Süd)

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

