

# 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](http://www.dhfpg-bsa.de)).

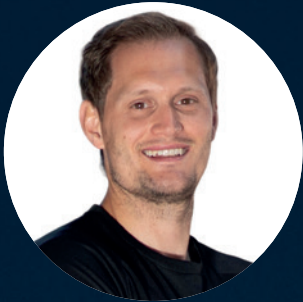
**Messestand: Halle 6; Stand B05**

Jetzt Tickets sichern:  
**[fibo-congress.com](http://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



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 Gesprächs-  
runde; Infos zu allen Teilnehmenden:  
[fibo-congress.com](https://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? <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 Gehrman</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		<b>Panel-Talk:</b> 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	<h2>Keynote Speaker</h2> <p>Von 15:00 bis 15:45 Uhr – weitere Infos in Kürze unter <a href="https://fibo-congress.com">fibo-congress.com</a></p> <div>Raum N</div>			
15:45				
16:00	<b>Panel-Talk:</b> 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

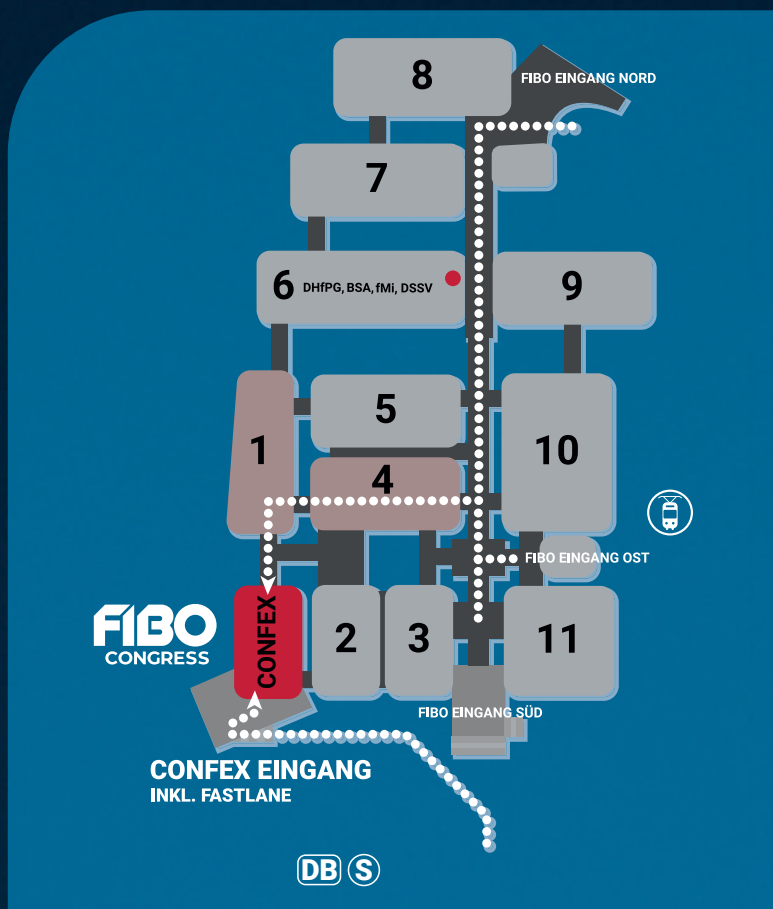
09:00 bis 10:00 Einlass (ideal über den Confex-Eingang in der Nähe des Eingangs Süd)

Raum	Raum N	Raum W	Raum X	Raum Y
10:00	<b>Panel-Talk: Business Booster – Erfolgsmodelle für Fitness- und Gesundheitsstudios</b>  <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	 <b>Mentale Stärke: Grenzen der Leistungsfähigkeit? Tipps eines Weltrekord-Apnoetauchers.</b> 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	<b>Abnehmspritze trifft Fitness: wie GLP-1-Medikamente das Gewichtsmanagement verändern</b>  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	<b>Longevity: Zwischen Hype und Evidenz – was wirkt für ein langes, gesundes Leben</b>  <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	<b>Selbstoptimierung zwischen Motivation und Zwang</b>  <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	<b>Panel-Talk: Durch Social Media nachhaltig Erfolg sichern und Vertrauen aufbauen</b>  <i>Info: fibo-congress.com</i>	<b>Zyklusbasiertes Training: Was steckt wirklich dahinter?</b>  <i>Dr. Magdalena Schauenberg</i>	<b>Inside the Gym Choice: Kundenanforderungen als Basis zukunftsfähiger Fitnessangebote</b>  <i>Marina Vogel, Yvonne Albers</i>	<b>Nachhaltige Kundenbindung durch Sport- und Bewegungstherapie</b>  <i>Tobias Mischo</i>
15:45				
16:00	<b>Panel-Talk: Access to Success – wirksamer Kundenerfolg = echter Unternehmenserfolg!</b>  <i>Info: fibo-congress.com</i>	<b>Glukose-Monitoring in Training und Longevity – zwischen Innovation und Trend</b>  <i>Johannes Hell</i>	<b>Karrierepfade im Fitnessmarkt: vom Einstieg zum Branchenprofi</b>  <i>Henrik Gockel</i>	<b>Männergesundheit neu gedacht: Longevity im Fokus</b>  <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](https://fibo-congress.com)**

