

10 – 12 APR 25  
Confex, Messegelände Köln

# FIBO CONGRESS

Über  
80  
Vorträge

**FACHKONGRESS + LEITMESSE**  
**DIE IDEALE KOMBINATION FÜR FACHBESUCHER**



**NEUE  
LOCATION**

s. Rückseite

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. Alle Infos unter: [www.fibo-congress.com](http://www.fibo-congress.com)

## 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

Der FIBO Congress bietet ein erstklassiges Preis-Leistungs-Verhältnis. Mit einem Ticket ab 199 Euro können Sie alle Vorträge des FIBO Congress besuchen.

**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!

Vortragssprache ist Deutsch, Sie können sich über eine kostenlose App die Vorträge in über 50 Sprachen übersetzen lassen. Mobiltelefon und Kopfhörer nicht vergessen!

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

**Messestand: Halle 6; Stand B05**

**NEUE LOCATION**  
s. Rückseite



# Sonderveranstaltungen der DHfPG

## Neue Marktpotenziale: Fitnessunternehmen als Partner der Gesundheitsversorgung

### Wie sich Fitnessunternehmen durch förderfähige Bewegungsangebote erfolgreich im Bereich Gesundheit positionieren



<b>Wann?</b>	Donnerstag, 10.04.2025, 14:00 Uhr – 16:30 Uhr
<b>Für wen?</b>	Fitnessunternehmen, die Bewegungsangebote in der Prävention und Nachsorge in Kooperation mit den Kostenträgern erfolgreich integrieren und sich als Gesundheitsdienstleister positionieren wollen. Experten geben Einblicke, wie dieser Schritt gelingt, inkl. Umsetzungsbeispielen.
<b>Wo?</b>	Confex 2. OG im Bereich des FIBO Congress Raum N+M (Infos siehe Rückseite)
<b>Preis?</b>	<b>KOSTENFREI</b> für Inhaber einer FIBO-Eintrittskarte
<b>Infos und Anmeldung?</b>	<a href="http://www.dhfp-g-b-s-a.de/gesundheitsversorgung">www.dhfp-g-b-s-a.de/gesundheitsversorgung</a> Anmeldung erwünscht

#### Programm 10.04.25

- Brandaktuelle Studienergebnisse
- Voraussetzungen und Möglichkeiten
- Umsetzungsbeispiele
- Gesprächsrunde
- Networking

## FIBO Future Forum: Innovation – Karriere – Selbstständigkeit

<b>Wann?</b>	Samstag, 12.04.2025, 10:00 – 17:00 Uhr   Sonntag, 13.04.2025, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Was?</b>	<p><b>INNOVATION:</b> 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.</p> <p><b>KARRIERE/JOBS:</b> Die Fitnessbranche als Karrierebranche. Welche Möglichkeiten bietet die Branche, inkl. Präsentationen von Unternehmen, die aktuell bundesweit Talente suchen!</p> <p><b>SELBSTSTÄNDIGKEIT:</b> Welche Chancen bietet die Branche, um sich erfolgreich selbstständig zu machen?</p>
<b>Wo?</b>	Confex Erdgeschoss (Confexhall, siehe Rückseite)
<b>Preis?</b>	<b>KOSTENFREI</b> für Inhaber einer FIBO-Eintrittskarte
<b>Infos und Anmeldung?</b>	<a href="http://www.dhfp-g-b-s-a.de/future-forum">www.dhfp-g-b-s-a.de/future-forum</a> Anmeldung nicht erforderlich, vorbeikommen und teilnehmen!



# ÜBER 80 VORTRÄGE

## Einige der Top-Referierenden



### **Bernhard Beidl**

*B. A. Fitnessökonomie, Studio- und CrossFit®-Box-Besitzer, Dozent, Online-Coach*



### **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, Athletiktrainer & Ernährungsberater zahlreicher Profisportler*



### **Prof. Dr. Oliver Schumann**

*Dipl.-Sportökonom & Sportpsychologe, Experte für strat. Management/Kommunikation*

Alle Referierenden unter: [www.fibo-congress.com/referierende](http://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	<b>Training</b> Isometrisches Training – die vergessene Trainingsmethode <i>Harald Gärtner</i>	<b>Management</b> Willkommen in der fünften industriellen Revolution – ein menschenzentrierter KI-Ansatz <i>Nicolai Rolli</i>	<b>Ernährung</b> Antientzündliche Ernährung: der Schlüssel zu Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden <i>Aline Pamsl</i>	<b>BGM</b> BGM in kleinen Unternehmen – ungenutzte Potenziale für die Fitnessbranche <i>Sascha Tetzlaff</i>	<b>Specials</b> Mit Kreativitätstechniken produktiver werden und Probleme im Unternehmen direkt lösen <i>Prof. Dr. Oliver Schumann</i>
10:45	Pause				
11:30	<b>Fingerfood-Buffer</b>				
12:30	<b>Offizielle Eröffnung und Keynote-Vortrag</b> weitere Infos unter <a href="http://www.fibo-congress.com/keynote">www.fibo-congress.com/keynote</a>				
12:45	Pause				
13:30	<b>Bewegungssnacks im Alltag – kurze Impulse, große Wirkung?</b> <i>Fabian Pelzer</i>	<b>Silver Ager = Golden Client? Wie Sie ältere Menschen für Fitness begeistern</b> <i>Alexander Küstner</i> <i>Prof. Dr. Sarah Kobel</i>	<b>Omega-3-Fettsäuren – Auswirkungen und Effekte für Gelenke und Gehirn</b> <i>Prof. Dr. Daniel Kaptain</i>	<b>Den Erfolg eines BGM messen und sichtbar machen</b> <i>Anke Mächler-Poppen</i>	<b>Warum es sich lohnt, OPTIMAL OPTIMISTISCH in den Trainingsprozess zu gehen</b> <i>Holger Jungandreas</i>
14:15	<b>Mittagspause (45 Minuten)</b>				
15:00	<b>Ist Beweglichkeitstraining gleich Dehntraining?</b> <i>Johanna Kummer</i>	<b>Warum Sie ein Spitzenteam nur mit Menschen in der richtigen Rolle entwickeln können!</b> <i>Prof. Dr. Oliver Schumann</i>	<b>Mission Darm: das Mikrobiom auf „schlank“ programmieren</b> <i>Antje Ruhwedel</i>	<b>Firmenfitness für alle: maßgeschneiderte Lösungen für unterschiedliche Zielgruppen</b> <i>Sascha Tetzlaff</i>	<b>Fityurveda – Ayurveda-Erfolgstools für Fitnesstrainer und Sportler</b> <i>Sonja Hilsenbek</i>
15:15	Pause				
16:00	<b>Krafttraining: Gewichte stemmen für den Herzmuskel</b> <i>Andreas Barz</i>	<b>Die Hürden einer Mitgliedschaft – was hält Interessierte von einer Mitgliedschaft ab?</b> <i>Alexander Küstner</i>	<b>Mikrobiom – Darmgesundheit und Performance</b> <i>Prof. Dr. Daniel Kaptain</i>	<b>BGM in der Praxis – Feedback richtig eingesetzt</b> <i>Christoph Mundt</i>	<b>Menopause und Gewichtsmanagement: neue Ansätze für Studios und Trainer</b> <i>Petra Orzech</i>
16:15	Pause				
17:00	<b>State of the Art: aktuelle Forschung zu Osteoporoseprävention und Knochengesundheit</b> <i>Katrin Bohr</i>	<b>Likes zu Leads: Wie Social Media zur „Umsatzmaschine“ wird</b> <i>Dennie Amore</i>	<b>Wenn's knirscht und zwickt – was bringen Supplemente für Gelenke?</b> <i>Harald Gärtner</i>	<b>Aus der Praxis für die Praxis! Arbeitsplatzbegehungen aus ergonomischer Sicht</b> <i>Anke Mächler-Poppen</i>	<b>Der „What the hell“-Effekt im Trainingskontext</b> <i>Prof. Dr. Sarah Kobel</i>

**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	 <b>Training</b> Training für „Blaulichtorganisationen“ – Wie Sie Einsatzkräfte spezifisch trainieren <i>Prof. Dr. Daniel Kaptain</i>	 <b>Management</b> Das „Recovery-Paradox“ – unzufriedene Kunden als profitable Zielgruppe <i>Yvonne Albers</i>	 <b>Ernährung</b> Kleine „Stubser“ große Wirkung – Nudging in Ernährungskonzepten <i>Christoph Mundt</i>	 <b>Mental/Coaching</b> Mentale Stärke: effektive Strategien zur Überwindung von Leistungsdruck <i>Prof. Dr. Dr. Julia Krampitz</i>	 <b>Specials</b> 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 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](http://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	 <b>Training</b> Yoga im Alltag und Training: neue Routinen für Flexibilität, Technik und Regeneration <i>Alisa Miller</i>	 <b>Management</b> Mit KI zum Fokus: effizientes Management von Beruf und Privatleben im Einklang <i>Jochen van Recum</i>	 <b>Ernährung</b> Longevity – wie man mehr gesunde Lebensjahre in ein langes erfülltes Leben packt <i>Bernhard Beidl</i>	 <b>Mental/Coaching</b> Gesundheitskompetenz in Deutschland? Da geht noch mehr! <i>Anke Mächler-Poppen</i>	 <b>Specials</b> 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!**

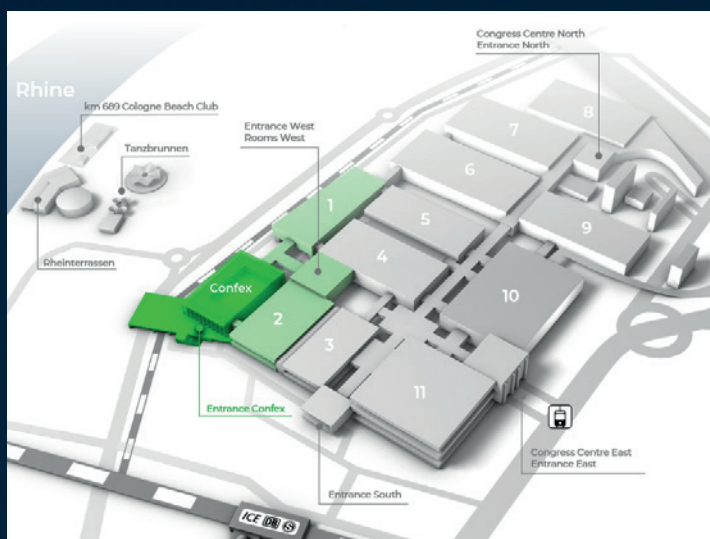
# Wo findet der FIBO Congress statt?

## 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.

Das Confex wird am besten über den separaten Confex-Eingang erreicht, der sich in der Nähe des Eingang Süd befindet (s. Abbildung). Sie betreten das Confex durch den Haupteingang am Confex Plaza und durchqueren das Foyer Süd und die Confexhall mit dem Future Forum in Richtung Foyer Nord. Im Foyer Nord befinden sich die Aufzüge und Rolltreppen zum zweiten Obergeschoss. Dort angekommen, werden Sie von uns herzlich zum FIBO Congress 2025 begrüßt. Das Confex ist auch über die Halle 1 und Halle 2 sowie den Messe-Eingang West gut erreichbar.

**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](http://www.fibo-congress.com)**