



**AUFSTIEGSKONGRESS**

FACHKONGRESS FÜR AKTIVE GESUNDHEITSGESTALTER

6. + 7. Oktober 2023 | MANNHEIM



# REAL RESULTS

NETZWERKEN | AUSSTELLUNG | FACHVORTRÄGE

KEYNOTE SPEAKER  
FABIAN HAMBÜCHEN

**Moderatoren:** **Prof. Dr. Thomas Wessinghage**  
*Facharzt für Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, ehem. Weltklasseläufer sowie Prorektor der DHfPG*

**Roman Spitko**  
*Fachbereichsleiter Management der DHfPG und BSA-Akademie*

**10.00 – 10.15 Uhr** **Kongresseröffnung mit Philipp Hartewig**  
*Mitglied des Deutschen Bundestages, Sportpolitischer Sprecher der FDP*

**10.15 – 11.00 Uhr** **Vortrag: Echte Lern-, Veränderungs- und Verantwortungsbereitschaft: die Zutaten für Erfolg**  
 Hidden Champion „Fehlerkultur“ – warum der richtige Umgang mit Fehlern das Fundament für Veränderungen und Lernen ist!  
**Referent: Prof. Dr. rer. pol. Oliver Schumann**  
*Dozent der DHfPG und BSA-Akademie, Experte für Strategisches Management, Neurokommunikation und Sportökonomie*

**11.00 – 11.30 Uhr** **Pause** ☕

**11.30 – 12.15 Uhr** **Studie: Fitnessstypen statt Stereotypen – Wer trainiert wirklich in Fitnessstudios?**  
 Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Fitnessstypen: welche es gibt, was sie bewegt und wie man sie begeistert!  
**Referentin: Prof. Dr. Sarah Kobel**  
*Expertin für Markt- und Konsumverhalten in der Fitnessbranche, Fachbereichsleiterin Marktforschung der DHfPG und BSA-Akademie*

**Vortrag: Durchstarten mit veganer Sporternährung – pflanzliche Power für Sportler**  
 Ressourcen geschont, aber Muskeln verloren. Wie kann vegane Ernährung im Sport funktionieren?  
**Referentin: Antje Ruhwedel**  
*B. A. Ernährungsberatung, M. A. Prävention und Gesundheitsmanagement*

**12.15 – 12.35 Uhr** **Recht einfach erklärt: wichtige Rechtstipps rund um den Studioalltag!**  
**Referentin: Gülizar Cihan, DSSV**

**Physio und Fitness: eine starke Kombination, die zusammen viele Chancen bietet!**  
**Referent: Thomas Kämmerling, DSSV**

**12.15 – 13.30 Uhr** **Mittagspause** 🍷

**13.30 – 14.15 Uhr** **Vortrag: Fachkräfte sichern – Warum BGM für Unternehmen immer wichtiger wird**  
 Der Bedarf an Betrieblichem Gesundheitsmanagement ist hoch, kann die Fitness-/Gesundheitsbranche die Chance nutzen?  
**Referenten:**  
**Prof. Dr. Axel Plünnecke**  
*Volkswirt, Experte für Fachkräftesicherung am Institut der deutschen Wirtschaft*  
**Philipp Hartewig**  
*Mitglied des Deutschen Bundestages, Sportpolitischer Sprecher der FDP*

**Vortrag: „Blood Flow Restriction Training“ in der Therapie muskuloskelettaler Erkrankungen**  
 Wie kann man in der Therapie und im Training ohne hohe Lasten hypertrophe Effekte erzielen?  
**Referent: Bastian Bloier**  
*Sport- und Bewegungstherapeut, Doktorand an der Universität des Saarlandes*

**14.15 – 14.45 Uhr** **Pause** ☕

**14.45 – 15.30 Uhr** **Gesprächsrunde: Ansätze für Fitnessbetriebe, um den Einstieg in den BGM-Markt zu finden**  
 Welche Zugänge zum BGM-Markt gibt es für Fitnessunternehmen und wie können Programme umgesetzt und ausgebaut werden?  
**Moderation: Anke Mächler-Poppen**  
**Teilnehmende: Swen Grauer, Philipp Hartewig, Marco Huber, Raphaela Niedermeier und Dr. Matthias Zimmermann**  
 weitere Infos unter [aufstiegskongress.de/referenten](http://aufstiegskongress.de/referenten)

**Vortrag: Leistungsdiagnostik in EMS-Betrieben**  
 Trainingserfolge multidimensional messbar machen und Kundenzufriedenheit steigern  
**Referent: Dr. Joshua Berger**  
*Sportwissenschaftler, EMS-Experte, Dozent der DHfPG und BSA-Akademie*

**15.30 – 16.00 Uhr** **Pause** ☕

**KEYNOTE**

**Keynote: Fabian Hambüchen**  
**Mein Weg zum Erfolg – Motivation und mentale Stärke mit allen Höhen und Tiefen!**  
 Wie ich zum richtigen Zeitpunkt immer konzentriert, fokussiert und fit war – und was ich fürs Leben gelernt habe  
**Referent: Fabian Hambüchen**  
*Olympiasieger im Turnen, 23 internationale Medaillen, Moderator und Speaker*



**17.00 – 18.00 Uhr** **Ehrungen** 🎓

**18.00 – 23.00 Uhr** **Get Together mit Abendbuffet (bis ca. 20.00 Uhr) und Kongressparty**

## Gustav Mahler Saal

## Arnold Schönberg Saal

**Moderatoren:** **Prof. Dr. Thomas Wessinghage**  
*Facharzt für Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, ehem. Weltklasseläufer sowie Prorektor der DHfPG*

**Roman Spitko**  
*Fachbereichsleiter Management der DHfPG und BSA-Akademie*

**9.00 – 9.15 Uhr** **Eröffnung Tag 2**

**Eröffnung Tag 2**

**9.15 – 10.00 Uhr** **Vortrag: Online-Marketing eines Fußball-Bundesligavereins – Know-how aus der Praxis!**  
 Wie der Fußball-Bundesligist Borussia Mönchengladbach online Fans erreicht, dauerhaft begeistert und an den Verein bindet  
**Referent: Felix Laufer**  
*Online-Marketing-Manager beim Fußball-Bundesligisten Borussia Mönchengladbach*

**Vortrag: Train to failure or not to failure? – Wie wichtig ist die muskuläre Ausbelastung?**  
 Welche Relevanz hat die muskuläre Ausbelastung im Training zur Steigerung der Kraftleistung und Muskelmasse wirklich?  
**Referent: Patrick Berndt**  
*Sportwissenschaftler (M. Sc.), Krafttrainingsexperte, Dozent der DHfPG und BSA-Akademie*

**10.00 – 10.30 Uhr** **Pause** ☕

**10.30 – 11.15 Uhr** **Vortrag: Ernährungsberatung – So verdient man mit unterschiedlichen Zielgruppen im Studio Geld**  
 Wie man Ernährungsberatung erfolgreich umsetzt, um Kunden die Zielerreichung zu ermöglichen und mehr Umsatz zu generieren  
**Referent: Clive Salz**  
*Dozent der DHfPG und BSA-Akademie, Athletiktrainer, Ernährungsberater, Diplom-Fitnessökonom*

**Studie: Individualisiertes Fitnesstraining mit Post-COVID-Betroffenen**  
 Effekte eines individualisierten Fitnesstrainings auf Post-COVID-Fatigue und gesundheitsbezogene Lebensqualität  
**Referenten:**  
**SR Dr. med. Jürgen Rissland**  
*Leitender Oberarzt am Zentrum für Infektionsmedizin des Universitätsklinikums des Saarlandes*  
**Prof. Dr. Arne Morsch**  
*Fachbereichsleiter Gesundheitsförderung der DHfPG und BSA-Akademie*

**11.15 – 11.45 Uhr** **Pause** ☕

**11.45 – 12.30 Uhr** **Vortrag: (Wie) kann Gruppentraining zu echten Ergebnissen beitragen?**  
 Erfahren Sie, welche Stellschrauben optimiert werden können, sodass Kunden und Unternehmen „REAL RESULTS“ erzielen!  
**Referentin: Manuela Reusing**  
*M. A. Prävention und Gesundheitsmanagement, Fitness- und Gesundheitsexpertin*

**Vortrag: Content ist King – Wie Sie wirklich guten Content für ihr Online-Marketing entwickeln**  
 Wie wichtig kraftvoller Content für Sie und Ihr Unternehmen ist und wie Sie damit Kunden gewinnen und begeistern  
**Referent: Alexander Krieg**  
*Experte für Performance-Content-Marketing in der Fitness- und Gesundheitsbranche*

**12.30 – 12.50 Uhr** **Yoga- und Pilates-Kurse erfolgreich anbieten**  
 Referentin: **Uschi Moriabadi, BSA-Akademie**

**Mit Lehrgängen der BSA-Akademie erfolgreiches Online-Marketing selbst gestalten**  
 Referent: **Roman Spitko, BSA-Akademie**

**12.30 – 13.45 Uhr** **Mittagspause** 🍷

**13.45 – 14.30 Uhr** **Vortrag: K.I. oder K.O. im Marketing? – Bringt künstliche Intelligenz Ergebnisse oder nicht?**  
 Wie einfach und effizient ist die Nutzung von K.I. im Marketingalltag? Wo sind die Grenzen? Erleben Sie es direkt live!  
**Referent: Frederik Neust**  
*Gründer Digital/Greentech in Jakarta, Fitnessökonom, Dozent der DHfPG und BSA-Akademie*

**Gesprächsrunde: Wie wird/bleibt man erfolgreich selbstständig im Fitnessmarkt?**  
 Was sind Erfolgsfaktoren für eine erfolgreiche Selbstständigkeit in ganz unterschiedlichen Bereichen des Fitnessmarktes?  
**Moderation: Roman Spitko**  
**Teilnehmende: Andreas Cleve, Maria Lidl und Tim Willems**  
 weitere Infos unter [aufstiegskongress.de/referenten](https://aufstiegskongress.de/referenten)

**14.30 – 15.00 Uhr** **Pause** ☕

**15.00 – 15.45 Uhr** **Vortrag: Wie Firmenfitness neue Chancen für Fitness- und Gesundheitseinrichtungen bietet**  
 Firmenfitness neu gedacht – Chancen nutzen. Positionieren Sie sich als wertvoller Partner!  
**Referentin: Anke Mächler-Poppen**  
*BGM-Expertin, Auditorin, Dozentin der DHfPG und BSA-Akademie*

**Vortrag: Angewandte Psychologie – Was ist der Schlüssel zum Erfolg in Training und Beratung?**  
 Erfolgreicher Praxiseinsatz wissenschaftlicher Verhaltensänderungsmodelle im Fitness-/Ernährungs-/Gesundheitsbereich  
**Referierende: Rolf Baumann und Lisa Buhmann**  
 weitere Infos unter [aufstiegskongress.de/referenten](https://aufstiegskongress.de/referenten)

**15.45 – 16.15 Uhr** **Pause** ☕

**16.15 – 16.55 Uhr** **Vortrag: „Training mit Garantie“ – Umsetzung eines Positionierungskonzeptes**  
 Wie Sie mit garantierten Trainingsergebnissen Neukunden begeistern und was die Erfolgsfaktoren für die Umsetzung sind  
**Referierende: Nicolai Rolli und André Frech**  
 weitere Infos unter [aufstiegskongress.de/referenten](https://aufstiegskongress.de/referenten)

**16.55 – 17.00 Uhr** **Verabschiedung**

Rahmenprogramm: Partner-Ausstellung, Kongress-Lounge + Speakers Corner

**Tickets und alle Infos unter: [aufstiegskongress.de](https://aufstiegskongress.de)**

**2 TAGE  
74 EUR**

**Tickets und Infos:  
aufstiegskongress.de**



**KEYNOTE SPEAKER  
FABIAN HAMBÜCHEN**  
*Olympia-Goldmedaillengewinner*

© Tom Maurer  
Photography/  
tommaurer.de

Unsere Partner



Veranstalter



Kongressorganisation

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement  
Hermann-Neuberger-Sportschule 3 • 66123 Saarbrücken  
Tel.: +49 681 6855 150 • dhfpg.de • info@dhfpg.de

Veranstaltungsort

m:con Congress Center Rosengarten  
Ebene 2  
Rosengartenplatz 2 • 68161 Mannheim

08/2023