



**AUFSTIEGSKONGRESS**

FACHKONGRESS FÜR AKTIVE GESUNDHEITSGESTALTER

11. + 12. Oktober 2024 | MANNHEIM

EINFACH **MACHEN**

**EINFACH** MACHEN

FACHVORTRÄGE | AUSSTELLUNG | NETZWERKEN

KEYNOTE SPEAKER

**JONAS DEICHMANN**

120 Triathlons in 120 Tagen

**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**

10.15 – 11.00 Uhr **Fitnessstypen „next level“: begreifen, handeln, erfolgreich sein (Studie)**  
 Unterschiedliche Mitgliedertypen, ihre Lebensstile, Emotionen, Ziele – und wie man erfolgreich mit ihnen agiert!  
**Referentin: Prof. Dr. Sarah Kobel**  
*Expertin für Markt- und Konsumentenverhalten in der Fitnessbranche, Fachbereichsleiterin Marktforschung der DHfPG und BSA-Akademie*

Studie mit über 100 Seiten – für Besucher kostenfrei!

11.00 – 11.30 Uhr **Pause** ☕

11.30 – 12.15 Uhr **Fitnessstraining beim Post-COVID-Syndrom**  
 Ergebnisse einer Real-Life-Trainingsstudie sowie ihre Bedeutung für die Fitness- und Gesundheitsbranche  
**Referierende:**  
**SR Prof. Dr. med. Jürgen Rissland**  
*Leitender Oberarzt am Zentrum für Infektionsmedizin des UKS*  
**Andreas Barz**  
*Sportwissenschaftler und Fitnessökonom*

**Barrieremanagement im BGM – nicht „aber“, sondern „jetzt“!**  
 Wie kann ich Barrieren für ein BGM bei Beschäftigten und Arbeitgebern erkennen? Welche Argumente überzeugen wirklich?  
**Referentin: Anke Mächler-Poppen**  
*BGM-Expertin, BGM-Auditorin, Ergonomieberatung, DHfPG-/BSA-Dozentin*

12.15 – 12.35 Uhr **DSSV: Alles, was Recht ist! Rechtliche Herausforderungen im Studio einfach erklärt**  
**Referentin: Gülizar Cihan, DSSV**

**DSSV: Präventionskurse mit der Krankenkasse abrechnen und so neue Kunden gewinnen**  
**Referentin: Sabrina Fütterer, DSSV**

12.15 – 13.30 Uhr **Mittagspause** 🍷

13.30 – 14.15 Uhr **Brand Plan: ein Praxis-Guide zum Meistern der Markengestaltung und Kommunikation**  
 Branding, Design und Emotionalität nutzen, um die eigene Marke beim Kunden erlebbar zu machen  
**Referent:**  
**Julian Lohau**  
*Master of Arts, Staatsexamen, Dozent für Sportökonomie*

**Branche im Umbruch: Trends/Geschäftsmodelle der nächsten Generation (Gesprächsrunde)**  
 Welchen Einfluss haben Technologien inkl. KI, Trends wie z. B. Recovery/Longevity sowie gesellschaftliche Entwicklungen?  
**Moderation: Roman Spitko**  
**Teilnehmende siehe unter aufstiegskongress.de**

14.15 – 14.45 Uhr **Pause** ☕

14.30 – 14.45 Uhr **Pause** ☕

14.45 – 15.30 Uhr **Mit Sport- und Bewegungstherapie Mehrwerte für Fitness-/Gesundheitsanlagen schaffen**  
 Welchen Beitrag Fitness- und Gesundheitsanlagen für die bewegungsbezogene Versorgung leisten können  
**Referierende:**  
**Angelika Baldus**  
*Hauptamtlicher Vorstand DVGS e. V.*  
**Prof. Dr. Arne Morsch**  
*Fachbereichsleiter Gesundheitsförderung DHfPG und BSA-Akademie*

**Führungserwachen – wie funktioniert erfolgreiche Führung in einer Zeit des Wandels?**  
 Praxisimpulse: Sind Führungspersonen bereit für den empathischen, wertschätzenden Dialog mit sich selbst und anderen?  
**Referentin: Dr. Barbara Nützel**  
*Dozentin/Expertin in Stressmanagement, Entspannung, Coaching und Gruppentraining*

15.30 – 16.00 Uhr **Pause** ☕

16.00 – 17.00 Uhr **Keynote: Jonas Deichmann**  
**Der „deutsche Forrest Gump“: „Challenge 120“ – Das Limit bin nur ich?!**  
 Ein Triathlon um die Welt oder 120 Triathlons an 120 Tagen – was mit Disziplin und mentaler Stärke möglich ist!  
**Referent: Jonas Deichmann**  
*Extremsportler, Abenteurer, Speaker*  
**Moderation und Interview: Daniel Unger**  
*Triathlon-Weltmeister, Olympia-Teilnehmer, Bundesstützpunkttrainer, TV-Experte*

**KEYNOTE**



**Aktueller Weltrekord**  
**120 Triathlons in 120 Tagen**

Mehr Infos unter:  
[aufstiegskongress.de/highlights](http://aufstiegskongress.de/highlights)

17.00 – 18.00 Uhr **Ehrungen** 🎓

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

**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*

**10.00 – 10.45 Uhr Ernährungsbereitung: Beruf und Berufung – wenn Leidenschaft den Teller füllt!**  
 Mit welchen Erfolgsgaranten Sie als Ratgeber in Ernährungsfragen unbedingt arbeiten sollten!  
**Referent: Clive Salz**  
*Athletiktrainer, Ernährungsberater, Dozent DHfPG/BSA Trainings-/Ernährungslehre*

**Der Einfluss von TikTok auf das Fitnesstraining und die Trainingsbetreuung im Studio**  
 Wenn „FitTok“-Videos mit dem Fitnesstrainer im Gym konkurrieren – wie behält man seinen Expertenstatus?  
**Referent: Prof. Dr. Markus Wanjek**  
*Dipl.-Sportlehrer, stv. Fachbereichsleiter Gesundheitsförderung DHfPG/BSA-Akademie*

**10.45 – 11.15 Uhr Pause** ☕

**11.15 – 12.00 Uhr Smart Fitness – Potenziale digitaler Trainingstechnologien inklusive KI**  
 Wie Wearables und Künstliche Intelligenz (KI) in der Trainingsbetreuung eingesetzt werden können  
**Referent: Andreas Barz**  
*Sportwissenschaftler und Fitnessökonom*

**Doppelt schwer oder doch ganz einfach? Training in der Schwangerschaft**  
 Evidenzbasierte Handlungsempfehlungen für das Training von Schwangeren im Fitnessstudio  
**Referentin: Prof. Dr. Larissa Kettenis**  
*Diplom-Sportlehrerin, Dozentin der DHfPG und BSA-Akademie*

**12.00 – 12.20 Uhr BSA: Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) – wie aus der Pflicht eine Kür wird**  
**Referentin: Anke Mächler-Poppen, BSA-Akademie**

**DHfPG: Digitale Gesundheitskompetenz durch Sport-/ Gesundheitsinformatik strategisch aufbauen.**  
**Referierende: Stephan-Alexander Ariesanu, DHfPG, und Yvo Makiolczyk, dual Studierender der DHfPG**

**12.00 – 13.15 Uhr Mittagspause** ☕

**13.15 – 14.15 Uhr Kundenbindung durch Trainingserfolg – was wirkt und ist umsetzbar? (Gesprächsrunde)**  
 Wie trainiert man Zielgruppen erfolgreich, damit sie ihre individuellen Ziele erreichen?  
**Moderation: Clive Salz**  
**Teilnehmende siehe unter aufstiegskongress.de**

**Krafttraining: zelluläre Mechanismen der Trainingsanpassung – Was? Wie viel? Wie oft?**  
 Zielspezifische Trainingsreize im Fitnesstraining verstehen und steuern – für effektives und zeiteffizientes Training  
**Referent: Dr. rer. nat. Patrick Berndt**  
*Sportwissenschaftler, Krafttrainingsexperte, Dozent der DHfPG und BSA-Akademie*

**14.00 – 14.30 Uhr Pause** ☕

**14.15 – 14.30 Uhr Pause** ☕

**14.30 – 15.15 Uhr Wie Training auf die Psyche wirkt und wie dies hilft, das Leben besser zu meistern!**  
 Mit körperlichem und mentalem Training lernen, „dranzubleiben“ und Wohlbefinden sowie Motivation allgemein zu steigern  
**Referierende: Rolf Baumann**  
*Diplom-Psychologe, Dozent für Gesundheits- und Ernährungspsychologie der DHfPG*  
**Gianna Sammartano**  
*Dual Studierende: B. A. Sportökonomie, Thaiboxtrainerin (B-Lizenz)*  
**Sarah Luisa Sawatzki**  
*B. A. Fitnessökonomie, Lehrerin für Mentale Fitness, Vertriebsleitung Fitnessstudio*

**Maximaler Erfolg: Empfehlungsmarketing gezielt einsetzen und einfach machen!**  
 Günstige Leads im Überfluss. Wie Sie gezieltes Empfehlungsmarketing als probates Mittel zur Neukundengewinnung einsetzen  
**Referent: Niko Russ**  
*Diplom-Fitnessökonom, selbstständiger Experte für Vertrieb und Kundenbindung*

**15.15 – 15.30 Uhr Pause** ☕

**15.30 – 16.25 Uhr Menschsein in der digitalen Welt – Future Skills in Zeiten der KI**  
 Je digitaler die Welt wird, desto menschlicher müssen wir werden – lernt die Fähigkeiten der Zukunft schon heute kennen!  
**Referent: Nicolai Rolli**  
*Dipl.-Sportwiss., BWL-Abschluss (IWW); Experte für Strategie, Führung und Coaching, Dozent der DHfPG und BSA-Akademie*

**16.25 – 16.30 Uhr Verabschiedung**

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

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

**2 TAGE  
FÜR 99 EUR**

**Tickets und Infos: [aufstiegskongress.de](http://aufstiegskongress.de)**

**KEYNOTE SPEAKER  
JONAS DEICHMANN**

- Der „deutsche Forrest Gump“
- Extremsportler, Abenteurer
- Aktueller Rekord:  
120 Triathlons in 120 Tagen



Jonas Deichmann liebt Herausforderungen und er liebt es Rekorde aufzustellen und zu brechen. Sein letzter Coup: In 120 Tagen absolvierte der „deutsche Forrest Gump“ 120 Triathlons. Damit überbietet der Extremsportler den bisherigen Rekord von 105 Triathlons an 105 Tagen deutlich.

Extreme Leistungen gepaart mit höchster Motivation und Disziplin - das ist Jonas Deichmann. Ein außergewöhnlicher Mann mit ungewöhnlichen Erlebnissen, der es liebt, Menschen zu begegnen, Abenteuer zu erleben und davon zu berichten.

**Unsere Partner**


**Veranstalter**

--	--	--

**Kongressorganisation**

**Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement**  
Hermann-Neuberger-Straße 3 • 66123 Saarbrücken  
Tel.: +49 681 6855 150 • [dhfpg.de](http://dhfpg.de) • [info@dhfpg.de](mailto:info@dhfpg.de)

**Veranstaltungsort**

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