

16.04.2026 - 10:01 Uhr

Entdecken, ausprobieren: Die FIBO 2026 macht gesunden Lifestyle erlebbar

Köln (ots) -

Fitness ist mehr als Training. Vom 16. bis 19. April verwandelt die FIBO das Kölner Messegelände in einen Erlebnisraum für Fitness, Gesundheit und Lifestyle. Besucher:innen lernen neue Trainingsformen kennen, vertiefen Wissen und nehmen Impulse für einen aktiven Alltag mit.

Vier Tage lang bietet die Messe ein vielfältiges Programm für Einsteiger, Freizeit- und Profisportler:innen. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Angebote, die Information, Inspiration und Mitmach-Erlebnisse verbinden – von Workouts über Seminare bis hin zu innovativen Technologien. „Die FIBO 2026 ist für alle da – egal, ob man gerade erst mit Sport beginnt, regelmäßig trainiert oder als Profi neue Impulse sucht. Unser Ziel ist es, Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden erlebbar zu machen und den Besucher:innen die Möglichkeit zu geben, gesunden Lifestyle direkt auszuprobieren und in den Alltag zu integrieren“, sagt Silke Frank, Event Director der FIBO.

Bewegung zum Ausprobieren

In den Experience-Areas können Besucher:innen aktiv werden – von Pilates und Flow-Workouts bis zu Hula-Hoop und Afroletics. Unter Anleitung erfahrener Trainer:innen steht das gemeinsame Trainingserlebnis im Vordergrund – eine Gelegenheit, neue Formate kennenzulernen und den Vibe der Community zu spüren.

Ernährung und Regeneration

Ein gesunder Lebensstil basiert auf Bewegung, Ernährung und Erholung. Die FIBO zeigt, wie pflanzliche Ernährung Leistung, Muskelaufbau und Regeneration unterstützt und was hinter dem „Matcha“-Trend steckt. In Seminaren erhalten Besucher:innen praxisnahe Antworten zu Ernährung, Routinen und Trainingsgestaltung.

Neue Ansätze und Technologien

Neben klassischen Trainings stehen moderne Methoden wie Neurotraining im Fokus, die Bewegungsqualität verbessern und Leistungsfähigkeit steigern können. Ergänzt wird das Programm durch Body-&-Mind-Konzepte, die körperliche und mentale Aspekte verbinden sowie vielfältige Sportformate: Powerlifting, Armwrestling, Muay Thai oder Indoor Cycling. Neue Technologien wie Mixed Reality, digitale Zwillinge und Wearables schaffen personalisierte Trainingserlebnisse und machen Fortschritte sichtbar – intuitiv, vernetzt und individuell.

Eventdetails 16.–19. April 2026, Messegelände Köln

Pressekontakt:

Leonie Opey
Leonie.Opey@rxglobal.com

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100103545/100939553> abgerufen werden.