



FIBO MAAKT VAN FITNESS EEN EXPERIENCE

Heb jij 4 tot en met 7 april al met rood omcirkelt in je agenda staan? Dan is het namelijk weer tijd voor het fitnessfeest van het jaar: FIBO in Keulen. Dit jaar presenteren meer dan 1100 exposanten uit Europa hun nieuwe producten, oplossingen en innovaties. Daarmee is FIBO dé plek voor de Nederlandse fitnessprofessional.

Dit jaar ligt de focus op effectiever, gevarieerder trainen, plezier maken en iemands gezondheid bevorderen. Daarom hierbij alvast een korte introductie van de beurs in april. Wat zijn de highlights, waar ligt de focus op en waar vind je meer informatie. In de volgende BodyLIFE komen we met een uitgebreide voorbeschouwing op FIBO 2019.

Concurrentie, digitale fitness, cross-fit en voeding

Grenzen verleggen en successen delen. Dat zijn de twee USP's waardoor mensen over de hele wereld meegaan in de 'digitale concurrentietrend'. In online uitdagingen concurreren ze met elkaar waardoor de belangstelling voor fitnesswedstrijden wordt vergroot. FIBO toont alle facetten van competitie.

Bewijs van publiekstrekkingen zullen opnieuw de 'body artists' zijn, die zich toeleggen op gymnastiek. De Team Alpha Bar-stand biedt plaats

aan shows, wedstrijden en demonstraties van straatworkouts. De IvsI Freestyle Battles die op zaterdag worden gehouden, zullen focussen op de titels "Freestyle Barhero en Barheroïne of FIBO 2019". FIBO-bezoekers worden getraakteerd op een Big Calisthenics Area met open bars, evenals gratis dagelijkse workshops.

Nieuwe trends

Functioneel trainen en cross-fit training zijn 'meerjarige onderwerpen' bij FIBO, maar yoga en groepsfitness blijven ook in de trend. In twee fasen worden de nieuwste workouts gepresenteerd en nodigen bezoekers uit om mee te doen. Fitnessvoedsel en gezonde voedingsassortimenten worden groter en groter. FIBO biedt de nieuwste trends op het gebied van voedings-supplementen en voeding, variërend van sportdranken en dieetvoeding tot veganistisch voedsel en alle soorten biologische producten.

In hal 10.1 vinden bezoekers ook de kookruimte waar chefs en beroemdheden gerechten bereiden, de nieuwste voedingstrends delen en hun speciale tips en trucs onthullen. Thema's hier zijn onder meer schoon eten, koolhydraatarme voeding, veganistische en superfoods. 2019 zal de Chefkoch-magazinepartner FIBO voor het eerst bezoeken.

Nieuw: FIBO CAMPUS

Er zijn dit jaar ook weer een aantal nieuwe onderdelen waaronder FIBO CAMPUS. Dit is het fitnesscongres dat parallel met FIBO wordt gehouden en dat ook op zaterdag voor het grote publiek toegankelijk zal zijn. Bezoekers kunnen genieten van een hele reeks groepsfitnesssessies van Pilates Flow, functionele 3D-rugtraining en fasciatraining tot Functional Fit en Physio Gym. Water komt in het spel met Aqua Pole, Aqua Latin Dance of Aqua Jump HIIT in hal 4.1. Wie op zoek is naar deskundig advies over voeding, krijgt waar voor zijn geld tijdens de talrijke lezingen in Congress-Centrum Nord.

Tickets voor FIBO 2019 bestel je snel en veilig op www.fibo.com/karten.