

# 1. Fitnesswissenschaftskongress

24. Februar 2018 | Düsseldorf

1. FITNESS-  
WISSEN-  
SCHAFTS-  
KONGRESS



## Fitness, die Wissen schafft

*Im Interview: Prof. Dr. Stephan Geisler, Initiator des 1. Fitnesswissenschaftskongress, der am 24. Februar 2018 in Düsseldorf an der IST-Hochschule für Management stattfindet.*

**Lange Zeit wurde dem Thema „Wissenschaft“ in der Fitness nicht ausreichend Aufmerksamkeit geschenkt. Das soll sich spätestens mit dem 1. Fitnesswissenschaftskongress ändern. Im Interview spricht der Initiator, Prof. Dr. Stephan Geisler von der IST-Hochschule für Management, über seine Intention und seinen Anspruch, über die Kongressredner und die Kongressbesucher – und darüber, warum es den Begriff „Fitnesswissenschaft“ bislang nicht gab.**

*Herr Prof. Dr. Geisler, bislang sprach man von „Fitness-Professoren“. Werden wir bald über „Fitnesswissenschafts-Professoren“ reden?*

**Geisler (lacht):** Ja, genau. Aber Spaß beiseite. Es ist an der Zeit, dass Fitness einen wissenschaftlicheren Anspruch bekommt.

*Was bedeutet denn überhaupt das Konstrukt „Fitnesswissenschaft“? Und wozu braucht es einen neuen Begriff?*

**Geisler:** Ich würde „Fitnesswissenschaft“ als einen Unterbegriff der Sportwissenschaft sehen, unter dem sich die Wissenschaft, die es im Fitnessbereich gibt, subsumieren lässt. Es gibt zwar jede Menge Studien zu Krafttraining, Ausdauertraining und Konditionstraining – aber eine zusammenfassende Wissenschaft für die Fitness gibt es bislang nicht. Das wollen wir ändern.

*Wieso gab es bislang keinen geeigneten Begriff? Wurde der Bereich „Fitness“ zu stiefmütterlich behandelt von der Wissenschaft?*

**Geisler:** Sagen wir es mal so: Fitness wurde und wird in der Wissenschaft auch immer noch gerne mal mit einem Lächeln bedacht. Durch das rasante Wachstum der Fitnessbranche in den vergangenen Jahren ist es aber mittlerweile notwendig, mehr Wissenschaft in die Fitness zu bringen.

*Und da ist ein Kongress ja eine gute Gelegenheit. Welches Ziel verfolgt der 1. Fitnesswissenschaftskongress, der am 24. Februar 2018 an der IST-Hochschule für Management stattfindet?*

**Geisler:** Ziel des Kongresses ist es, seriöse Wissenschaftler aus den unterschiedlichen Fachbereichen zusammenzubringen und unter der Überschrift „Fitnesswissenschaft“ an einen Tisch zu holen. Ich wünsche mir, dass die Wissenschaftler sich austauschen – die erfahrenen und die jungen Kollegen gleichermaßen. Die Besucher sollen sich weiterbilden und das solide Wissen aus dem Kongress in die Fitnessstudios tragen.

*Welches Publikum erwarten Sie?*

**Geisler:** Angesprochen sind alle, die sich wissenschaftlich mit Fitness auseinandersetzen oder das in Zukunft machen möchten – also Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Fachleute aus der Branche und Interessierte aus dem universitären und dem Bildungsumfeld.

*Und was darf das Publikum erwarten?*

**Geisler:** Die Teilnehmer dürfen sich auf eine super Aufstellung freuen. Es kommen Top-Referenten, renommierte Forscher und auch motivierte Nachwuchsforscher aus den Bereichen Krafttraining, Ausdauertraining, Sportmedizin und Physiologie.

*Auf welchen Vortrag darf man sich besonders freuen?*

**Geisler:** Auf alle. Es werden sowohl absolute Routiniers wie zum Beispiel Professor Schmidtbleicher und Professor Freiwald als auch Newcomer, die aktuell eine Studie nach der nächsten rausbringen, mit von der Partie sein.

*Welche Überschrift würden Sie nach dem Kongress gerne lesen?*

**Geisler:** „Gelungener, hochkarätiger Fitnesswissenschaftskongress statt noch einer beliebigen Fitnessveranstaltung“ – Das würde mir gefallen, denn das ist auch unser Anspruch.

*Und 2019? Zweite Auflage?*

**Geisler:** Das hängt ganz vom Erfolg der Premiere ab. Ich persönlich würde mir wünschen, dass der Fitnesswissenschaftskongress ein voller Erfolg wird und wir bei einer zweiten Auflage entsprechend wachsen können. Vielleicht internationaler dann, auch mit Wissenschaftlern aus den USA und Australien zum Beispiel.

**Prof. Dr. Stephan Geisler ist Vize-Präsident der IST-Hochschule und Dekan des Fachbereichs Fitness & Health. Er ist Autor und Reviewer für verschiedene internationale Journals und unterrichtet an der Deutschen Sporthochschule Köln den Schwerpunkt Gewichtheben.**