



trend_scout

- 6-8 **CrossFit-Training – hohe Intensität, kurze Intervalle**
Fitness auf die harte Tour
- 48 **Lasst uns bereit sein, NEUES zu lernen ...**
Interview mit Robert Steinbacher
zum ZENSation-Kongress

beruf&karriere

- 10-11 **Haste Atem – haste Töne**
II. Teil zu Stimme und Stimmtraining
- 12-14 **Die W-Fragen**
Viele träumen davon, einmal ein prominenter
Personal-Trainer zu sein
- 32-33 **So sehen Sie aus – die Kunden von morgen**
Kinder sind keine Miniatur-Erwachsene

beratung&betreuung

- 15-18 Serie „Vom Atlas bis zum Zeh“ (4)
Hier besteht HANDlungsbedarf
Effektives Hand-Training
- 28-30 **MamaWorkout**
Fitness-Training nach der Geburt

trainingslehre

- 34-35 **Pilates –**
klassisch oder modisch?
- 44-45 **Einfach mal hängen lassen**
Funktionelles Training für Anfänger und Profis

reha

- 38-39 **Schräglage mit Folgen**
Der Beckenschiefstand

wissenschaft

- 40-42 **Das Sixpack macht den Rücken fit**
Muskelreport: Die gerade Bauchmuskulatur

enzyklopädie fitness

- 23-26 **Zum Sammeln:**
Mit Stichworten von Fisaf bis Fluor

standards

- 4-5 **pinnwand:**
Neue Weiterbildung: Sporternährung – myline steigert
Teilnehmerzahlen – Smarter Umgang erwünscht –
Kooperation Maxx Gym – ZUMBA – Party in Pink –
13. Stuttgarter Aerobic-Convention – Fitness First mit
Alfons Schubeck – TRX Rip Trainer
- 20 WSD-Promotion:
**Lehrgang WSD Gesundheitstrainer/IN
zu gewinnen!**
- 46-47 **vdf_trainer_news**
Der 5 Millionen-Rettungsschirm
- 50 **basta – Fit wie in der Steinzeit**
Impressum

termine

- 27 **Fitness Dates 2011/2012 – die Toptermine**