



10



23



40



55

beruf&karriere

- 6-8 Group-Fitness auf unsicherem Stand**
Was sich durch DIN für Studios und Trainer wirklich ändert
- 9-10 Wer braucht welche Qualifikation für Fitness- und Gesundheitskurse?**
- 12-13 DIN und Conventions – wie passt das zusammen?**
- 14 Fitness-Qualifikation in acht Stufen ohne Fitness**
Über den Deutschen Qualifikations-Rahmen (DQR)
- 16 Das Präventions-Chaos**
Programm-Zulassung für Verbände – Zertifizierung für Studios
- 24-25 Medizinisches Fitnesstraining**
An der Schnittstelle von Therapie und Übungsprogramm
- 54-55 Arbeit und Asanas**
Wie das Business sein Herz für Yoga entdeckt
- 62-65 Gut geführt ist halb gewonnen**

beratung&betreuung

- 18-21 Was Experten für 2017 vorschwebt**
Fitnesstrends: Echte Neuheiten und High Potentials
- 30-32 Let's move, Deutschland!**
Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung
- 36-38 Vertraue deinen Instinkten**
Warum der Bauch die Quelle des Glücks ist

ernährung

- 22-23 Olympiareif**
Almased macht Karriere als Sportlernahrung

trainingslehre

- 40-42 Der Weg nach ganz oben**
Klimmzugtraining
- 56-57 Katze und Kuh**
Alles Wissenswerte zu den am meisten angewandten Asanas
- 58-59 Kritische Zeit**
Wie mit Schwangeren trainieren?

trainer's digest

- 44-45 Nacheinander oder abwechselnd?**
Wissenschaft vergleicht serielles mit integriertem Kraft- und Ausdauertraining

wissenschaft

- 26-27 Welches Fett macht fett?**
Studie untersucht Wechselspiel von Ernährungsfetten und Darmbakterien

promotion

- 43 Erfahrungen, Lösungen, Weltneuheiten**
Alles aus einer Hand von Transatlantic Fitness

reha

- 46-48 Autonomie trainieren**
Multiple Sklerose als Herausforderung für Klienten und Trainer
- 50-52 Absichern!**
Functional Training bei LWS-Schmerzen:
Erst screenen, dann üben

standards

- 4-5 pinwand: Frische Group-Fitness-Konzepte – EMS-Training unter Langzeitbeobachtung – Globale Erwärmung – Montagsfrust ist in Deutschland ausgeprägt – Neu bei ELEMENTS: mei:do workout und balance – Werbekampagne – Mann, geh in die Sauna – Authentische Markenbotschafterin**
- 34 Top-Termine für Fitness & Gesundheit**
- 35 FIBO Messe-Tops: Ergo-Fit, TOGU**
- 53 vdf_trainer_news**
- 60-61 Abo-Shop: Fette Prämien für langjährige Abofreuden**
- 66 finale: Schiffbruch**
- 66 Impressum**
- I-XVI fit_academy –**
Ausbildungen auf einen Blick – mit ausbildungs_news