

**titelthema**

- 6-8 **Helfen oder Haften**  
Berufsrisiko für Trainer durch  
Unfälle, Fehlverhalten, Pflichtverletzungen

**beruf&karriere**

- 9 **Hohes Haftungsrisiko für Freiberufler**  
Braucht man eine Berufshaftpflicht?
- 44 **Die den Stress verklingen lassen**  
Der Klangschalen Therapeut und sein Berufsfeld

**beratung&betreuung**

- 10 **Die Sicherheit geht vor**  
Sicherheitsanforderungen für Geräte
- 30-31 **Tipp für fußballspielende Kunden**  
TRX Suspension und TRX Rip Trainer
- 47 **Leichter leichter werden**  
Abnehmen durch Aktivierung des Stoffwechsels

**trend\_scout**

- 11 **Nordic Fitness Fighting**  
mit vollem Stockeinsatz gegen Pfunde und Angreifer
- 38-39 **Functional Athletics in der Physiotherapie**  
Der neue (alte) Weg für eine gesunde Zukunft

**trainingslehre**

- 14-16 **Alles eine Frage der Haltung**  
Sporttherapeutische Tipps bei Defiziten  
der Körperstellung
- 16 **Zuviel Dämpfung im Laufschuh schadet nur!**  
Weiche Sohlenpolster schützen nicht
- 18-19 **Cardiotraining für Kraftsportler**  
Teil 1: Raus aus der Langeweile-Ecke!
- 20-23 **Neuland an Bewegung: Faszien Fitness**  
Durch Training das Bindegewebe jugendlich erhalten
- 24-26 **Pilates – wie geschaffen für den Mann!**  
Pilates steht fälschlicherweise in dem Ruf,  
Frauensache zu sein
- 32-33 **Richtig korrigieren im Kursbereich**  
Teil 2: Möglichkeiten und Grenzen

**trainer's digest**

- 34-36 **Entertainment beim Training kostet Kraft**  
Studien belegen Effektivitätssteigerung  
durch Konzentration

**wissenschaft**

- 28-29 **shape up Muskelreport**  
Setzt den Hintern in Bewegung  
Der Kult um das Training der Gesäßmuskulatur

- 36-37 **Wenn man mal keinen guten Lauf hat**  
Teil 3: Sportverletzungen

**kongressberichte**

- 31 **Expertentreffen der Fitnessbranche**  
Transatlantic Fitness veranstaltet 1. Trainer Summit
- 46 **Premiere: Erster FIBOmed Kongress in Köln**  
Neues Angebot an der Schnittstelle zwischen  
Fitness, Gesundheit und Medizin

**reha**

- 40-41 **Wenn man platt satt hat**  
Trainingstipps zur Vorbeugung oder Linderung  
von Pes planus

**produkte&programme**

- 42-43 **Einfach einmal Gummi geben**  
Powerbänder verfügen über stärkere Zugkraft

**bpt\_news**

- 12-13 **TÜV-geprüfte Qualität im Personal Fitness-Training!**  
Neue Zertifizierung mit 99% Bekanntheit

**branchennews**

- 48-49 **Neu: LES MILLS GRIT SERIES \_**  
**McFit mit neuem Jobportal -**  
**Neu: aerolution webinar -**  
**Fitness First Trainingstrends -**  
**neuer TOGU Internetauftritt**

**standards**

- 4-5 **pinwand**  
CrossFit geht baden - Club Urlaub gewinnen -  
Neues Programm für Nährwertberechnung -  
Großer Faszien-Kongress in Ulm - Team-Wettbewerb -  
Neuerungen bei IST - Umfrage
- 27 **Top-Termine** für Fitness & Gesundheit
- 45 **vdf\_trainer\_news**
- 50 **finale:** Schwitzen mit Madonna
- 50 **impressum**
- I-XVI **fit\_academy** - mit ausbildungs\_news und  
Ausbildungsorganisationen präsentieren ihre  
Ausbildungen