



titelthema

**6-8 Wenn das Studio Ausgang hat**  
Vorteile eines Outdoor-Fitness-Trainings

beruf&karriere

**20 Arbeitslosenversicherung für Selbständige zu teuer**  
Jeder Zweite verlässt Versicherung vorzeitig

**38-39 Neos Award 2013 –**  
die Krönung der Personal Trainer Branche

trainingslehre

**21-23 Neuartiges Pilates Bodymotion Matwork-Training**  
auf der 3D-Fitnessmatte mit stoßdämpfender Wirkung

**32-33 Pilates und Tanz**  
Beide Bewegungsformen ergänzen sich perfekt

beratung&betreuung

**10-11 Sehr ansprechend!**  
Wer als Trainer weiß, wie sein Kunde heißt, ist klar im Vorteil

**12-14 So werden Sportmuffel zu Fitness-Freaks**  
Wie lange die Motivation anhält, hängt zu allererst vom Trainer ab

**24-25 Mit der Blitzdiät zur Strandfigur?**  
Wie Sie enttäuschte Kunden doch noch ans Ziel bringen können

**30-31 Dem Zeitdieb auf der Spur**  
Effektives Selbst- und Zeitmanagement

**34-35 Bitte tief durchatmen**  
Mehr Energie und Vitalität durch die richtige Atemtechnik

**40-41 Wie baut welcher Körpertyp am besten Muskeln auf?**  
Über einen verbreiteten Irrtum und das, was wirklich zählt

**43-45 Kniebeuge 2.0**  
Für Viele ist die Kniebeuge die Königin aller Übungen

trendscout

**15 Aqua-Fitness – the next level**  
SharkPole – ein ganz neues Training im Wasser

**36-37 Klein aber oho – TOGU Brasil**  
Smartes Trainingsgerät mit großen Wirkungen

wissenschaft

**16-17 Core-Stability-Übungen bieten der Wirbelsäule nicht genug Halt**  
Dr. Axel Gottlob: Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt WS

**46-48 Ein Muskel unter der Lupe**  
Kompaktes Wissen zum Aufbau eines Muskels

trainer's\_digest

**42 Krafttraining – eine der effektivsten Maßnahmen**  
gegen die Sarkopenie

reha

**18-19 Bei Osteoporose sind Physiotherapeuten gefragt**  
Der Krankheitsverlauf kann positiv beeinflusst werden

**26 Facettensyndrom**  
erfordert gefahrloses Ersatzprogramm fürs herkömmliche Rumpfttraining

**28-29 Back to the roots**  
Gerätegestützte Krankengymnastik/  
Medizinische Trainingstherapie

standards

**4-5 pinwand:** IFAA Fitness & Aerobic Festival - Schlauer durch Pillen? – Buchtipps! – 2. TRX Trainer Summit – BungyPump – Ergometer könnten Fitness-Studios energieautark machen

**27 Top-Termine für Fitness & Gesundheit**

**48 branchen\_news**

**49 vdf\_trainer\_news**

**50 Finale:** Fitness erhält Erektionsfähigkeit

**50 Impressum**

**I-XVI fit\_academy – mit ausbildungs\_news**