



### 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**