



16



24



44



50

titelthema

- 6-7 Zwangsversichert trotz Selbstständigkeit?**  
Wer auf eigene Rechnung arbeitet, hat mit der gesetzlichen Rentenversicherung nix am Hut? Von wegen!
- 8 Online-Petition gegen geplante Rentenpflicht für Selbstständige**  
Werner-Bonhoff-Preis wieder den §§-Dschungel

beruf&karriere

- 10 Wann kann ein Computer den Trainer ersetzen?**  
Virtuelle Instruktoren sind einer der neuen Trends
- 20-22 Jeder Personal-Trainer soll kriegen, was er verdient**  
Welcher Verdienst ist für die Verdienste angemessen?

trainingslehre

- 24-26 Cardiotraining für Kraftsportler/Teil 3**  
Trainingseinheiten variiert wiederholen
- 28-31 Faszientraining in Perfektion/Teil 3**  
Schärfung der Körpersinne, Stimulation des Blut- und Lymphflusses
- 32-33 Ein Workout für Körper, Verstand und Seele**  
Pilates-Starcoach Bob Liekens im Interview
- 34-35 Gewusst wie! Krafttraining mit Schwangeren**  
Muskelstärkung Bauch, Rücken, Beckenboden
- 42-43 Wow: Hund zeigt Stärke und Sanftheit des Hatha-Yoga**  
Anspannung und Entspannung vereinen

wissenschaft

- 12 Heute Jogger, morgen Patient?**  
2. Kölner Abend der Sportwissenschaften

trainer's\_digest

- 14 Der Beweis: Krafttraining im Alter stoppt Muskelabbau**  
Schon dreimal die Woche und ohne zusätzliche Proteinzufuhr
- 36-37 Hanteln & Co fördern weibliche Gesundheit**  
Krafttraining bewirkt positive hormonelle Veränderungen

produkte&programme

- 15 Kleine Bewegungen, große Wirkung**  
Das Minitrampolin als ultimatives Fitnessgerät
- 37 Neue Trainingsinsel**  
Functional Playground von Queenax
- 40-41 Viel zu wenig Läufer sind „Wackelkandidaten“**  
Koordination ist der entscheidende Faktor im Laufsport

beratung&betreuung

- 16-18 Hallo ... was sind Sie denn für ein Typ?**  
Tipps zur passenden Kundenansprache durch Körperlesen
- 38-39 Ohne Muskelkater kein Trainingserfolg?**  
Wie Muskelkater entsteht und ob er notwendig ist
- 44-45 „Ich habe Rücken“**  
Einer der häufigsten Gründe für Training im Studio

kongress\_bericht

- 23 FIBO Innovation Award 2013**  
Das sind die Gewinner

reha

- 46 Mobilisieren statt schonen**  
Das Trainingsprogramm nach muskulärem Hartspann

standards

- 4-5 pinwand:** Siegel: Seniorengerechte Fitness – Becoached – Personal-Coach aus dem Versandhandel – Just for Fun – Sponsor sucht Sportler – Jetzt geht Pole-Dance baden – Power für Functional Freaks – Navi-Netzwerk für den Reha-Dschungel
- 27 Top-Termine für Fitness & Gesundheit**
- 48 branchen\_news**
- 49 vdf\_trainer\_news**
- 50 Finale: Trainer als Euro-Retter?**
- 50 Impressum**

I-XVI fit\_academy - mit ausbildungs\_news