

AUSGABE 03

D EUR 10,90 • A EUR 11,90 • CH CHF 20,00



LEISTUNGS^{LUST}

FACHZEITSCHRIFT FÜR SPORT- UND FITNESS-TRAINER

VON DEN
MACHERN DER

pt

TRAINER-TRÄNEN BEIM (FUNKTIONELLEN) TRAINING

August
2016



WIR MACHEN DICH ZUM FUNCTIONAL FITNESS TRAINER



VIELFÄLTIGE
AUSBILDUNGEN
INKL. TRAININGS-
KONZEPTEN



HOCH-
QUALIFIZIERTE
MASTER-
TRAINER



AUSBILDUNGEN
FÜR ANFÄNGER
BIS
ZUM PROFI



ÜBER 15
AUSBILDUNGS-
STÄNDORTE



ÜBER 6.500
AUSGEBILDETE
TRAINER



Exklusiver Produkt- und Ausbildungspartner von:

TRX

DYNAMAX

**LET'S
BANDS**

ROCKTAPE
Go strong get longer

**TRIGGER
POINT**

PREISFRAGE: WAS KOSTET UNABHÄNGIGKEIT?



Ihr habt uns schon häufiger gefragt: „Warum ist die Leistungslust im Abonnement mit 9,80€ pro Ausgabe vergleichsweise teuer?“ Immerhin kostet einer der Wettbewerber nur etwas mehr als einen Heiermann auf Euro-Basis.

Die Antwort ist leicht: Weil wir unseren Redakteuren, Fachbeiräten und Autoren marktgerechte Honorare zahlen. Andere arbeiten nicht selten nach dem Motto: „Du machst das kostenlos, dafür machen wir dich berühmt“. Hier werden hochmotivierte Fachleute ausgenutzt, denn wer kein Honorar bekommt, zahlt effektiv für die Veröffentlichung. Echtes Wissen aus erster Hand, das euch praktizierenden Trainern dient, darf man als Autor jedoch nicht verschenken. Schließlich arbeitet ihr auch nicht umsonst, oder?

Es geht aber weiter: Für euch recherchieren, schreiben, fotografieren, filmen, redigieren und korrigieren wir, während andere ihr Heft seitenweise mit „Advertorials“ auffüllen. Advertorials sind Firmenbeiträge in redaktioneller Optik. Sieht wie Zeitschrift aus, ist aber Werbung. Das ist doppelt praktisch: Es macht keine Arbeit und wird auch noch bezahlt. Das Trennungsgebot von redaktionellem Inhalt und Werbung reizt man so bis zur Schmerzgrenze aus.

Der Gipfel: Beim vergangenen „Functional Training Summit“ des Geräte-Händlers „Perform Better“ verweigerte man der Leistungslust-Redaktion die Akkreditierung – mutmaßlich zugunsten des kürzlich wiederbelebten und mittlerweile gut getarnten „Functional Training Magazins“. Nachvollziehbare Absagegründe blieben jedenfalls aus. Reine Hofberichterstattung also. Unabhängigkeit? Fehlanzeige.

Wir finden also: Neun achtzig ist ein angemessener Preis für eine Fachzeitschrift, die sich um den fairen Ausgleich aller – Leser, Redaktion, Autoren, Verlag und Industrie – bemüht und nicht nur den Säckel der Inhaber im Blick hat. Werbliche Information gehört ohne Frage zu einer ausgewogenen Fachzeitschrift dazu und ist wichtig, um den Bezugspreis für euch Leser in einem angenehmen Rahmen zu halten. Aber es muss klar sein, was von wem kommt.

In diesem Sinne wünschen wir euch einen schönen Restsommer. Wir lesen uns in der nächsten Leistungslust im Oktober! Feedback zu dieser Ausgabe ist wie immer äußerst erwünscht an herausgeber@leistungslust.de.

Eure Agnes Hartmann & Nils-Peter Hey, Herausgeber

TITELTHEMA

TRAINER-TRÄNEN BEIM (FUNKTIONELLEN) TRAINING



BERATUNG

- „Gewichtmachen“ 18
- Fit durch die Schwangerschaft 20
- Die tiefe Kniebeuge – sinnvoll oder gefährlich? 24
- Leselust von Kati 28
- Esspiration von Ramona 29



TRAINING

- Funktionelles Training mit Kindern und Jugendlichen 32
- Roll dich stark! 37
- Sinn und Unsinn von „Functional Fitness“ 41
- Ein Kurs ist kein Training für den Instruktor! 44
- Medizinballwürfe – wieder im Trend? 48
- Funktionelles Training zuhause und im Büro 53
- Flossing – und der Schmerz lässt nach! 56
- Training mit Kopf und Körper 60



ERNÄHRUNG

- Nutzen von Tribulus terrestris im Fitnesssport 66
- Ernährungsmythen im Visier 69



AB SEITE 6

SCHWERPUNKTTHEMA

**IN DIESER AUSGABE FINDET
IHR VIELFÄLTIGE BEITRÄGE
RUND UM DAS FUNKTIONELLE
TRAINING.
VIEL SPASS BEIM LESEN!**



REGENERATION

- Stress – Freund oder Feind? 74



FITNESSSZENE

- Leistungslust mittendrin bei Mrs.Sporty 80
- Ein Kämpfer, Unternehmer und Freund 83
- Interview mit Bettina Heinzen 87
- Marktplatz 91
- Aus- und Weiterbildung 92

INTERVIEWPARTNER IN DIESER AUSGABE

**BETTINA HEINZEN – FRISCH
„GEBACKENE“ EUROPAMEISTERIN
IM KRAFTDREIKAMPF**

**NICOLA STEFANI – ERFOLGREICHE
MRS. SPORTY FRANCHISENEHMERIN**

**TAREK AYAD – EHEMALIGER TEIL-
NEHMER AN DEN OLYMPISCHEN
SPIELEN 2000 IN SYDNEY**

UNSERE EXPERTEN – FÜR DICH.



Ab S. 56

ANDREAS AHLHORN

Andreas ist Physiotherapeut B. Sc. Gesundheit und Pflege (KH Mainz). Er leitet das Physical Academy Fortbildungszentrum und ist Lehrbeauftragter für Sportphysiotherapie. Entwickler von Medical Flossing.

KATRIN BÖNING

Kati ist Under Armour Ambassador, Personal Trainerin, Buchautorin und Inhaberin von „Bodyconcept – Gesundheit bewegt“. Sie ist Dozentin für die Sportlerei-Akademie und das Institut für Bildung und Entwicklung der Caritas.



Ab S. 74



Ab S. 24

THOMAS COLSHORN

Thomas Colshorn ist Sportwissenschaftler und Physiotherapeut, und hat sich während seines Studiums mit medizinischem Fitnesstraining und Functional Training befasst. Er arbeitet als Therapeut, Trainer, Dozent und Journalist und lebt in Bremen.

DR. SASCHA GAIL

Sascha ist Assistent der Leitung des Sportzentrums, wissenschaftlicher Mitarbeiter und Lehrbeauftragter an der Universität Augsburg. Er habilitiert zum Thema „Diagnostik und Training der Kraft im Gesundheits- und Fitnesssport“.



Ab S. 66



Ab S. 41

DR. DANIEL GÄRTNER

Daniel ist Sportwissenschaftler, Sportlehrer und Fitnesstrainer. Er arbeitet als Dozent und Forscher, Trainer, Kursleiter und Medien-Presenter. Außerdem ist Daniel Dozent für angewandte Sportwissenschaft an der Technischen Universität München.

THOMAS JÄGER

Thomas arbeitet als zertifizierter Sport- und Gesundheitstrainer (IST) in einem Fitnessstudio. Er beschäftigt sich besonders gerne mit den Bereichen Krafttraining und Sporternährung. In seiner Freizeit spielt er aktiv American Football.



Ab S. 66



Ab S. 69

SARAH KLEBER

Sarah ist ausgebildete Personal Trainerin und hat ihre sportlichen Wurzeln in der Leichtathletik und dem Judo. Sarah ist spezialisiert auf die hormonelle Stoffwechselregulation durch Ernährung und Training. 2016 eröffnet sie im Rahmen ihrer eigenen Firma YourPERFORMCoach ihre eigene Praxis in Stuttgart.

WOLFGANG KLEINER

Wolfgang ist studierter Physiotherapeut und fester Bestandteil von TymGym – Transform your Movements. Neben seiner Arbeit als Physiotherapeut arbeitet er gemeinsam mit TymGym an wissenschaftlichen Arbeiten rund um das Thema Faszien und deren Behandlung, Training und Taping.



Ab S. 32



Ab S. 32

DENNIS KRÄMER

Dennis ist Erfinder der FMT-Methodik. Er arbeitet als Sportphysiotherapeut, Personal Trainer und ist angehender Osteopath. Mit seinem Partner Berengar Buschmann gründete er „TYMGYM® – Transform Your Movements“. Hier stehen ganzheitliche Betreuung, aussagekräftige Diagnostik und Bewegungsoptimierung im Vordergrund.

TOBIAS KUHN

Tobias hat an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement studiert. Seit 2013 berät der Personal Trainer Firmen im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement und betreut Hobby- und Leistungssportler, darunter auch Profi-Kickboxer.



Ab S. 18



Ab S. 53

STEFAN LIEBEZEIT

Stefan ist Dipl. Sportlehrer mit dem Schwerpunkt Breiten- & Wettkampfsport und Head of Education bei Transatlantic Fitness. Er ist Mitbegründer und Inhaber der MUNICH PERSONAL TRAINING LOUNGE. Als Referent und Ausbilder liegen seine Schwerpunkte im Functional Training.

FLORIAN MÜNCH

Florian ist Personal Trainer, Autor und Inhaber der „Sportlerei Akademie“. Seine Motivation und Beharrlichkeit setzt er als Ausbilder, Unternehmer und Athletik Coach für die Weiterbildung seiner Studenten und den Wettkampferfolg seiner Sportler ein.



Ab S. 6



Ab S. 44

ESTHER NAZZARO-NAPIERSKI

Esther ist international anerkannte Sporttherapeutin. Ihre Energie setzt sie als Referentin und Ausbilderin ein. Rücken, Faszien, Personal- und Functional-Training sowie Ernährung sind Ihre Metiers – auch als Fitnessexpertin für das ZDF. Ihre DVDs über Faszien gehören zu den gefragtesten Medien im deutschen Markt.

TORSTEN POHL

Torsten hat an der TU München Wissenschaftliche Grundlagen des Sports (B.Sc.) und Bewegung und Gesundheit (M.Sc.) studiert. Seit 2012 ist er Athletiktrainer beim ASV Dachau, 2. Volleyball Bundesliga. Seit 2015 ist Torsten Sporttherapeut bei PAT-Therapie.



Ab S. 48



Ab S. 37

ROBERT RIMOCZI

Robert hat mehr als 30 Jahre Erfahrung im Kampf- und Kraftsporttraining. Er ist Gründer der Kraft- und Bewegungsakademie KRABA und hat maßgeblich an der deutschen Markteinführung unter anderem von RKC, FMS, PCC und Primat Move mitgewirkt. Außerdem unterrichtet Robert als Master RKC in der Kettlebell Instruktorenausbildung.

INGALENA SCHÖMBURG-HEUCK

Ingalena ist Sportwissenschaftlerin und Ernährungsberaterin. Als Langstreckenläuferin hat sie viele Titel geholt und war auch Deutsche Meisterin im Halbmarathon. Heute arbeitet sie freiberuflich als Beraterin und Trainerin. Darüber hinaus seit kurzem selbst Mama.



Ab S. 20

VORSCHAU

SCHWERPUNKTTHEMA – KRAFT- UND ATHLETIKTRAINING

Es erwarten euch wieder spannende
und umsetzbare Inhalte.

Nächste
Ausgabe:
15.10.2016



ÜBUNGEN UND VIELE PRAXISTIPPS



AKTUELLE NEWS AUS DER FITNESSZENE

TRAININGSPLANUNG

Und vieles mehr in den Rubriken **Beratung,**
Training, Ernährung & Regeneration

IMPRESSUM

Leistungslust

www.leistungslust.de
ISSN 2509-422X

Herausgeber und V.i.S.d.P.

Agnes Hartmann, Nils-Peter Hey

Verlag

Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG

Postanschrift:

Postfach 190737, 80607 München

Paketanschrift:

Lazarettstrasse 4, 80636 München, 0 89 / 1 26 07-0

Komplementär

PFB Verwaltungs-GmbH

Kommanditistin

Edith Laubner, Verlegerin

Geschäftsführerinnen

Agnes Hartmann, Edith Laubner

Redaktion

Florian Münch, Tanja Bossmann,

Christian Wittmann

leistungslust@pflaum.de

Anzeigenleiterin

Christine Seiler, seiler@pflaum.de

Mediaberaterin

Lisa Springer, springer@pflaum.de

Kundenservice

kundenservice@pflaum.de, 0 89 / 1 26 07-0

Druck

pva

Druck und Medien-Dienstleistungen GmbH

Industriestraße 15

D-76829 Landau in der Pfalz

Titelfoto

Maik Kern, www.maik-kern.de



AIREX® Balance-pad Mini

Die perfekte Ergänzung für das Functional Training

Das Balance-pad Mini wurde speziell für Anforderungen im Functional Training entwickelt und eignet sich auch hervorragend für unterwegs. Neben seinem Einsatz als aktives Trainingstool bietet es dem Trainer guten Support beim Anleiten. Die kleinere Fläche ist ideal für einbeinige und einhändige funktionelle Übungen, sowie für dynamisches Training. Ein weiterer Vorteil des neuen Formats: das Balance-pad Mini passt in jede Sporttasche oder ins Handgepäck.





LEISTUNGSLUST

FACHZEITSCHRIFT FÜR SPORT- UND FITNESS-TRAINER

Leistungslust ist die neue Fachzeitschrift für Sport- und Fitness-Trainer! Hervorragend recherchierte Fachinformation, spannend aufbereitet, jederzeit verfügbar.

Leistungslust liefert direkt anwendbare Tipps und das Wissen der Besten: Anerkannte Trainer, Spitzensportler und Mediziner bringen das auf den Punkt, was Sport- und Fitness-Trainer für ihre tägliche Arbeit brauchen.

Leistungslust macht dich als Trainer und deine Kunden erfolgreicher. Alle 2 Monate im Heft und natürlich regelmäßig im Web und auf dem Smartphone.