

AUSGABE 04

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



LEISTUNGS^{LUST}

FACHZEITSCHRIFT FÜR SPORT- UND FITNESS-TRAINER

VON DEN
MACHERN DER



STÄRKER ALS DER KÖRPER AUSHÄLT

DOPING IM FREIZEITSPORT

Oktober
2016





TRX®

FUNCTIONAL LEADER DER BESTE AM MARKT

— seit 2004 —



WIR HOLEN DICH DAZU – KOMM ZUM
TRX® FUNCTIONAL TRAINING COURSE

Sich am Besten orientieren – von Experten lernen: Beim Thema Functional Training kommt man an TRX® nicht vorbei. Die Ausbildungen dazu bietet Transatlantic Fitness, darunter den brandheißen Functional Training Course. Der FTC baut auf den Trainingsprinzipien des TRX® Suspension und TRX® Rip Trainings auf und kombiniert sie mit den 7 grundlegenden Bewegungsmustern im Einsatz mit Kettlebells, Ropes, Medicine Balls und Sandbags. Anhand von verschiedenen Live-Workouts werden Trainingsqualitäten und Coachingfähigkeiten verbessert – für einen langfristigen Erfolg. Bereit für das nächste Level?

Jetzt buchen unter: www.trx-training.de

Exklusiver Distributor der Marke TRX®

transatlanticfitness

ORDENTLICH INS HORN GESTOSSEN



Mit dem Titelbeitrag der letzten Ausgabe „Trainer-Tränen beim (funktionellen) Training“ haben wir offensichtlich einen Nerv getroffen. Danke für die zahlreichen Zuschriften! Die meisten davon waren sehr anerkennend und mit der Bitte verbunden, auch weiterhin den Finger in die Wunde zu legen.

Nun wühlen wir nicht deswegen im Blut, weil es uns so viel Spaß macht, sondern weil es unsere journalistische Pflicht ist. Recherchieren, aufklären, Hintergründe beleuchten und in der Summe daran mitarbeiten, das Beste aus dem Beruf des seriösen Sport-Trainers herauszuholen.

Auch diesen Monat wollen wir wieder ein heißes Eisen anpacken und mit euch über Doping sprechen. Dieses Thema wird - nach wie vor - lieber totgeschwiegen. Das ist unserer Meinung nach auch in gewissen Grenzen verständlich. Natürlich hat der Kunde recht, und wenn er sich eine Aufbaukur gönnen will, dann ist das in erster Linie der Wunsch von König Kunde. Aber: Als hervorragender Berater, und das muss man als Trainer sein, ist man dem Gesamt-Wohl des Klienten verpflichtet.

Das bedeutet, allein aus moralischen Gründen konsequent „Nein“ zu sagen, wenn man bestimmte Methoden nicht mit Recht, Gesetz, seiner Ausbildung und seiner Überzeugung vereinen kann. Nur dann lässt sich die Ausweitung der Parallelwelt der illegalen Supplementation konsequent eindämmen. Damit sich der Kunde eben nicht selber auf die Hörner nimmt und naiv seine Gesundheit aufs Spiel setzt.

In diesem Sinne wünschen wir euch wieder viel Freunde mit der nächsten Leistungslust. Schreibt uns an, wenn ihr Frust und Lust loswerden wollt.

Eure Agnes & Nils-Peter Hey, Herausgeber

TITELTHEMA

STÄRKER ALS DER KÖRPER AUSHÄLT

BERATUNG

- Macht Crossfit athletisch oder einfach nur platt? 18
- Differenziert integriert – Training für ganzheitliche Funktionalität 23
- Fit nach der Schwangerschaft 27
- Die Tiefe Kniebeuge – Biomechanik und Ausführung 32
- Leselust mit Kati 40

TRAINING

- Mit mehr Körperbewusstsein zu mehr Leistung 44
- Material-Logistik im Athletik-Teamcoaching 48
- Laufen: Vorsicht vor Muskelabbau 53
- Golf-Sportler trainieren 56
- Kraftvoll und Geschmeidig! 62
- Verletzungsprävention der Nordic-Hamstring 66
- Prävention durch Athletik 70

ERNÄHRUNG

- Nahrungsmittelauswahl zur Deckung des Proteinbedarfs im Fitnesport 76
- Esspiration mit Ramona 79



AB SEITE 6

Foto: Alfonso de Tomas / shutterstock.com

SCHWERPUNKTTHEMA

WENN SICH DER KUNDE MIT DOPING SELBST AUF DIE HÖRNER NIMMT... AUTSCH! IN DIESER AUSGABE FINDET IHR VIELFÄLTIGE BEITRÄGE ZUM KRAFT- UND ATHLETIK-TRAINING.

VIEL SPASS BEIM LESEN!



REGENERATION

- Durch aktive Regeneration zu mehr Spaß und Leistungsfähigkeit 82



FITNESSSZENE

- „System Mockenhaupt“ kommt wieder ins Lot 88
- Das Geschäft mit der Eitelkeit 92
- Ausbildungen im Bereich Athletiktraining 94

INTERVIEWPARTNER IN DIESER AUSGABE

**ANDREA SZODRUCH – PERSONAL-
TRAINERIN UND YOGA-EXPERTIN**
**SABRINA MOCKENHAUPT – PROFI-
LÄUFERIN**

UNSERE EXPERTEN – FÜR DICH.



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“; seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen „Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung“ sowie „Ernährung und Substitution im Sport“.

PROF. DR. DR. JÜRGEN GIESSING

Jürgen lehrt Sportmedizin und Trainingswissenschaft an der Universität Koblenz-Landau und forscht seit vielen Jahren zum Hochintensitätstraining. Ein Schwerpunkt seiner Forschung liegt auf der Frage, wie mit möglichst geringem Zeitaufwand größtmögliche Effekte beim Muskelaufbau erzielt werden können.



KARIN GURTNER

Seit 2003 befasst sich Karin Gurtner mit der Entwicklung zeitgenössischer Pilates-Methoden. Karin hat u.a. die Ausbildung zur offiziellen Anatomy Trains-Dozentin abgeschlossen und den Kurs Anatomy Trains in Motion entwickelt, welchen sie auch für Thomas W. Myers unterrichtet. Mit Slings Myofaszialem Training hat sie zudem ein ganzheitliches Bewegungskonzept entwickelt.

PROF. DR. MED. DR. PHIL. MARTIN HÖRNING

Martin ist Arzt und Professor für Sozialmedizin und Psychopathologie an der Katholischen Hochschule NRW, Abteilung Paderborn. Er ist unter anderem Dopingbeauftragter der GNB (German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.) und Jurymitglied auf nationalen und internationalen Wettkämpfen im Bodybuilding.



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.

BENEDIKT MENGES

Benedikt Menges ist Sportstudent (Bewegung und Gesundheit in Gießen; Sporternährung in Mexiko), Trainer und Blogger. Er spezialisiert sich auf Athletiktraining im Fußball und Functional Training. Neben seiner eigenen Website ist er konzeptionell für die Sportlerei Akademie in München tätig.



DANIEL MÜLLNER

Daniel Müllner lebt in Wien und betreibt selbst seit 26 Jahren Krafttraining. Nach zahlreichen Ausbildungen weltweit, arbeitet er heute als sportwissenschaftlicher Berater in der Kraftwerkstatt. Derzeit betreut er dort Einzelsportler und Teams mit dem Fokus auf Athletik nach einem ganzheitlichen Konzept. Ergänzend führt er klassisches Personaltraining und Projekte in der betrieblichen Gesundheitsförderung durch.



Ab S. 44

MARKUS RÜTZLER

Markus Rützler hat den Bachelor für Gesundheitsmanagement und absolvierte zahlreiche namhafte Lizenzen (u.a. bei Till Sukopp, Sportlerei Akademie, Training for Warriors). Seit 2012 betreibt er seine eigene Athletenschmiede, die Bewegungswerkstatt in Österreich, und trainiert dort als Personal Trainer "normale" Kunden, aber auch Profiathleten aus dem Motocross, dem Eishockey und aus den MMAs.

DANIEL SCHMIDT

Daniel Schmidt ist CrossFit Level 2-Trainer und Miteigentümer von CrossFit HelvetiX in Basel. Bei der Fitorama AG ist er seit 10 Jahren als Sportlicher Leiter für die Aus- und Weiterbildung von Personal Trainern verantwortlich. Seine Erfahrung aus der Medizinischen Trainingstherapie, dem Pilates und dem Functional Training setzt er täglich für den Erfolg seiner Kunden ein.



Ab S. 18



Ab S. 27

INGALENA SCHÖMBURG-HEUCK

Ingalena ist Sportwissenschaftlerin, Ernährungsberaterin, ehemalige Langstreckenläuferin (u.a. Deutsche Halbmarathon-Meisterin) und seit März 2016 Mutter eines Sohnes. Ihre Passion fürs Laufen lebt sie täglich als Trainerin, Referentin und Autorin.

JAMES TAYLOR

James hat eine Ausbildung zum Fully Qualified PGA Professional absolviert und war bis Februar 2014 in der Golfakademie St. Leon-Rot tätig. Seit mehr als zwei Jahren arbeitet James nun als PGA Golf Professional und Jugendkoordinator im Golfclub Heidelberg-Lobenfeld. Seit 2016 TrackMan Master und Mitglied des PGA Lehrwartteams.



Ab S. 56



Ab S. 70

BODO VON UNRUH

Bodo ist Physiotherapeut und DOSB Sportphysiotherapeut. Er ist unter anderem Schiedsrichter in der 1. Bundesliga in Stuttgart und betreut verschiedene Athleten (u.a. Basketball, Beachvolleyball, Leichtathletik, MTB, Tennis, Triathlon). Bodo war Betreuer der deutschen Olympiamannschaft 2004 in Athen und von 2001 bis 2008 der deutschen Mountainbike-Nationalmannschaft.

TIMO ÜLSMANN

Timo ist Fitness Coach und Athletiktrainer im Leistungssport. Seine Begeisterung für die Wissenschaft macht seine Arbeit evidenzbasiert. Die größte Herausforderung des Trainings sieht er in der Leistungssteigerung in Kombination mit der Funktionalität und dem präventiven Effekt.



Ab S. 66



Ab S. 56

MARTIN ZAWIEJA

Martin lernte an der Trainierakademie in Köln und ist seit 1995 Diplom Trainer Gewichtheben. Von 2011 bis 2014 war er Krafttrainer der A-Nationalmannschaft im Deutschen Handball Bund. Seit mehr als zehn Jahren ist er nun Krafttrainer der Handball Junioren. Martin kann auf einige sportliche Erfolge zurückblicken, bei der Weltmeisterschaft 1991 erreichte er zum Beispiel den dritten Platz.



HEALTH
ANGEL

DAS GESCHÄFT MIT DER EITELKEIT

Ein Meinungsbeitrag von Nils-Peter Hey

Noch vor dem ersten Erscheinen der Leistungslust Anfang April wurde die neue Fachzeitschrift für Sport- und Fitness-Trainer nominiert: für den „Health Media Award 2016“. Eine Auszeichnung mit viel Marketing-Tamtam. Über die fragwürdigen Umstände berichteten wir bereits in der Juni-Ausgabe. Heute folgt der zweite Teil unserer beinahe schon investigativen Recherche über das gewinnträchtige Geschäft mit der Eitelkeit.

Durchaus beschwipst vom Gratis-Wein sitze ich im GOP-Theater Bonn und versuche seit über zwei Stunden, dem straffen Preisverleihungs-Marathon zu folgen. Auf und zu geht der Vorhang, Show-Acts aus dem Variété-Programm wechseln sich in atemberaubendem Tempo mit Pokalüberreichungen ab. Gegen 22:30 Uhr haben meine Herausgeber-Gattin Agnes, unser Produktmanager Christian und ich über 30 Award-Verleihungen und diverse Showeinlagen verfolgt. Und jetzt ist es so weit: Die Verleihung des „Health Angel“, so der Name der Trophäe, in unserer Kategorie naht. Die Moderatorin trippelt auf zu hohen High Heels in ihrem weißen Kleidchen, den dicken Stapel Moderationskärtchen nervös von einer in die andere Hand nehmend. Sie wird flankiert von ihrem Kollegen, einem dezent überforderten australischen Comedian, der im Laufe des Abends mehr als einmal den Eindruck erweckt, dass Vorbereitung nur etwas für Leute mit Angst ist. „Und der Health Angel in der freien Kategorie geht an ...“

Moment – zunächst teilt man mit, dass der Preis in dieser Kategorie aus diversen, dem Publikum nicht nachvollziehbaren Gründen geteilt wird.

Was bisher geschah. Rudern wir kurz zurück in den April. Auf der FIBO hatten wir die Leistungslust der Öffentlichkeit präsentiert. Weise vom Health-Media-Veranstalter Markus Berger war, uns vorsorglich zu nominieren. Noch bevor irgendjemand ein Heft in der Hand hatte. Wir lehnten dankend ab. Markus Berger jedoch ließ sich nicht abschrecken und platzte mit seinem Kamerateam in unsere Produktvorstellung. Dazu hatte ich in der Juni-Ausgabe der Leistungslust bereits einen Beitrag zu den eigenartigen Begebenheiten veröffentlicht. Damit hatte sich die Sache für uns erledigt. Bis zu dem Tag an dem wir wieder E-Mails mit Nominierungsvorschlägen bekamen. Aha, Prinzip Gießkanne. Einfach so lange zuspammen, bis man reagiert. Inhaltliche Vorauswahl sieht anders aus. Was der vertriebsbissige Veranstalter er-

reichte: Wir nahmen die Fährt auf und zahlten 290 Euro Teilnahmegebühr, nur um mal zu schauen, was passiert. Und Bingo! Ende Juni teilte man uns mit, dass wir nun offiziell nominiert sind. Anfang August erfahren wir, dass wir in der engen Auswahl sind („Shortlist“), womit 900 weitere Euro als Gebühr fällig werden. Der angeblich öffentlichen Jurysitzung am 10. August folgt vier Tage später die Mitteilung, dass wir „nach Punkten“ gaaaanz weit vorne liegen. Direkt mit dem freundlichen Hinweis auf die Sponsoren- und Ausstellermöglichkeiten von 5.500 bis 7.500 Euro. Nur am Rande sei erwähnt, dass Eintrittskarten für die Preisverleihung mit 140 bis 180 Euro pro Person zu Buche schlagen.

Gewinnt die Leistungslust? Jetzt beiße ich mir auf die Finger. Sollte unser „Traum“ vom Gewinn doch noch wahr werden? Nach dem ganzen Geld, den Sieversprechen? Warum teilt man eine Gewinner-Kategorie überhaupt? 20 Kategorien gab es, auf die man sich bewerben konnte – und mittlerweile wird schon der 36ste Preis verliehen. So richtig würdig ist die Sache jenseits der Künstlerdarbietungen nicht. Es ist vielmehr der irre Versuch, in etwas mehr als zwei Stunden so viele Trophäen wie möglich zu verramschen. Immer nach dem gleichen Schema: Die Moderatoren sagen den üblichen Spruch, dann stürmen die glücklichen Gewinner auf die Bühne, irgendwer sagt einen akustisch nicht verständlichen Text über das Warum und Weshalb des Gewinns auf, Pokalübergabe, Siegerfoto, tschüss. Nächste Kategorie. Ein paar Wenige dürfen auf der Videoleinwand noch einen Film ausstrahlen. Nach welchem Schema einem diese Sonderbehandlung zuteil wird, ist nur spekulativ zu beantworten. Wir witzeln am Tisch: „Markus Bergers Freunde“. Für die sind augenscheinlich auch die plötzlich auftauchenden „Sonderkategorien“ gedacht, auf die man sich nicht bewerben konnte, die aber Festivalleitung und Jurypräsident gemäß Teilnahmebedingungen nach freiem Ermessen bestimmen können. Genauso wie die vielen Kategorien, die nur sehr entfernt etwas mit Gesundheitskommunikation zu tun hatten.

Der Pausentalk. Ja, überhaupt dieser Markus Berger. Der Kopf hinter der ganzen Sache. Jemand, mit dem man befreundet sein muss, wenn man zu den Preisträgern gehören will. Im glänzenden Samtsakko macht er den ganzen Abend die Run-

de und wirkt leicht überdreht. Kein Wunder bei so vielen Leuten und Aussicht auf Wachstum. Der Health Media Award soll nämlich international werden. Was bedeutet: mehr Nominierungen, mehr Shortlist-Kandidaten, mehr Spezialpakete und natürlich New York, Rio, Tokio, Hawaii. In einer gepflegten Raucherpause wage ich mich ans Gespräch mit einem Gewinner-Duo, das mit Sektglas, Kippe und Pokal vor der Tür steht. „Und, wie viel habt Ihr bezahlt?“, frage ich. Schallendes Lachen. „Genug“, lautet die einfache Antwort. Ich bohre weiter und erfahre einiges über „Muss man halt zahlen, wegen der PR und so“. Einer von beiden war zusätzlich stolz auf „Ja, den Red Dot habe ich ja schon, aber der war teurer“.

Klare Einsicht. Die Moderatoren erlösen endlich meine abgekauten Fingernägel und verkünden die Gewinner unserer Kategorie. Wir sind natürlich nicht dabei und werden auch am Ende bei der Einspielung der Shortlist-Kandidaten nicht gezeigt. Manno, wofür denn dann die 900 Euro? Die Anspannung ist weg, die Enttäuschung gering und das Gespräch mit einer Tischnachbarin sehr erleuchtend. Sie war Jurymitglied, aber nur aus der Ferne. Über 130 Beiträge hatte man ihr zugespielt, die sie aber nicht alle anschauen konnte. Weil die Qualität schlecht war, es kaum Material gab und überhaupt. „Wie soll man denn an einem Tag seriös darüber entscheiden, wer aus der Vielzahl der Bewerber wirklich preiswürdig ist?“

Und so packen wir unsere Siebensachen, nippen ein letztes Mal am nun doch sehr teuren Wein und kratzen uns am Schädel. Was bringt ein solcher Preis, wenn die Umstände derart intransparent, geldgetrieben und oberflächlich sind? Klar, er gebärt genauso oberflächliches PR-Material für die Siegermarken. Denn nun kann man prima mit dem Slogan „Gewinner des Health Angel“ werben. Für den Verbraucher auf den ersten Blick ein Differenzierungsmerkmal im unüberschaubaren Produkt- und Medienschungel. In Wirklichkeit ist das aber pure Augenwischerei, Kommunikations-Kosmetik im wahrsten Sinne des Wortes. Hautfarbener Spachtel, der die Falten der Marketing-Eitelkeit glättet, verkauft mit einer astreinen Salami-Taktik. So imagemäßig poliert brüsten sich die Sieger vor der Sponsorenwand. Brust raus, Gewinnerlächeln und ein wunderbares Sonnenbad im Selfie-Gewitter. Herrlich. Marketing kann so einfach sein.

Profil

Die Zeitschrift *Leistungslust* ist eine Fachzeitschrift für Sport- und Fitness-Trainer und richtet sich insbesondere an Fitness- und Personal Trainer, Sport- und Fitnesskaufleute, Betreiber von Fitnessstudios sowie Sportwissenschaftler und Sportmediziner. Frei nach dem Motto „Jederzeit praktisch informiert“ möchte *Leistungslust* direkt anwendbares Wissen für den Traineralltag vermitteln. Die Zeitschrift steht für den Transfer neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse in die Trainer- und Sportpraxis.

Annahmekriterien

Eingereichte Artikel sollen aktuelle und für die Zielgruppe relevante Informationen beinhalten, zum Beispiel Neuerungen und Trends, Anleitungen und Tipps für den Trainingsalltag oder Ernährungsempfehlungen für die Kunden. Wichtig dabei ist die wissenschaftliche Fundierung der Inhalte. Idealerweise begründen Autoren ihre Darstellung auf Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse. Die Redaktion nimmt nur Artikel an, die zuvor in keinem anderen Medium (Zeitschrift, Internet etc.) weder im In- noch im Ausland veröffentlicht worden sind und auch nicht zeitgleich anderen Zeitschriften angeboten werden. Der Verlag setzt voraus, dass der korrespondierende Autor von seinen Co-Autoren die Genehmigung zur Veröffentlichung hat.

Der Autor garantiert mit Einreichung seines Manuskripts, dass er im Besitz der Urheberrechte an Text und Abbildungen ist und diese Autorenhinweise gelesen und akzeptiert hat.

Urheberrecht

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen genießen urheberrechtlichen Schutz. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Mit der Annahme der Arbeit und seiner Veröffentlichung in der Zeitschrift geht das volle Verlagsrecht für alle Sprachen und Länder einschließlich des Rechtes zur Übersetzung, zur Vergabe von Nachdruckrechten, zur Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen, zur Veröffentlichung in Datenbanken sowie Datenträgern jeglicher Art an den Verlag über. Dies bezieht sich namentlich auf die Darstellung im Rahmen von Internet- und Online-Dienstleistungen, auf die Herstellung von Sonderdrucken sowie Vervielfältigungen und gilt auch bei Abbildungen für die auszugsweise Wiedergabe (auch auf Titelseiten) und den Nachdruck.

Allgemeine Richtlinien für die Einreichung von Manuskripten

Grundsätzlich gelten die nachfolgend beschriebenen allgemeinen Regelungen.

Zu Beginn des Manuskripts Kontaktdaten des Autors mit Adresse, E-Mailadresse und Telefonnummern aufführen.

Eingereicht werden können Fachartikel mit Umfängen zwischen 3.000 und 6.000 Zeichen inkl. Leerzeichen. Autoren sollten im Vorfeld mit der Redaktion Kontakt aufnehmen, um Themenidee, Umsetzung und konkreten Umfang abzustimmen.

Es gilt die neue deutsche Rechtschreibung; maßgebend sind die Richtlinien des Wörterbuchs medizinischer Fachbegriffe, 9. Aufl., Mannheim: Dudenverlag; eingedeutschte lateinische Wörter werden mit k und z statt mit c geschrieben.

Das Manuskript möglichst unformatiert einsenden, also unter anderem keine Kästen, Textfelder, Farben, Unterstreichungen und automatische Aufzählungen einfügen. Bitte Schriftart Arial, Schriftgröße 11pt benutzen; Überschriften in Fett. Zum Manuskript gehört auch ein berufliches Kurzprofil des Autors (ca. 300 Zeichen) und ein separates Porträtbild in druckfähiger Qualität des Autors (s.u.).

Stil- und Schreibempfehlungen

Achten Sie auf gute Verständlichkeit und vermeiden Sie Schachtelsätze. Fachbegriffe und Abkürzungen müssen erklärt beziehungsweise bei der ersten Nennung ausgeschrieben werden. Schreiben Sie im Aktiv statt im Passiv. Formulieren Sie die Inhalte praxisorientiert und instruktiv. Untermauern Sie Ihre Darstellungen und Empfehlungen wenn möglich mit wissenschaftlichen Grundlagen und aktuellen internationalen Forschungsergebnissen. Die Beiträge dürfen keinen werbenden Charakter für ein bestimmtes Konzept aufweisen. Schreiben Sie immer sachlich, informativ und fundiert.

Literaturverweise im Text

Die zitierten Publikationen entsprechend der Reihenfolge ihrer ersten Erwähnung im Text durch arabische Ziffern in runden Klammern kennzeichnen, zum Beispiel: Die Autoren stellten dar, dass ... (1).

Literaturverzeichnis am Ende des Artikels

Zeitschriftennamen bitte nach den Richtlinien von *World Medical Periodicals* abkürzen. Literaturangaben am Ende des Artikels in numerischer Reihenfolge auflisten. Bei zwei Autoren werden beide Namen aufgeführt. Bei drei oder mehr Autoren wird nur der Erstautor genannt und das Kürzel et al. angefügt. Die genutzten Quellen müssen wie folgt zitiert werden.

Zeitschriftenartikel: Denham J, et al. 2015. Four weeks of sprint interval training improves 5-km run performance. *J. Strength Cond. Res.* 29; 8:2137–2141

Buch: Hottenrott K, Neumann G. 2013. Trainingswissenschaft: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen (Sportwissenschaft studieren). Aachen: Meyer & Meyer

Buchkapitel: Pfeiffer M. 2013. Trainingswissenschaft. In: Einführung in die Sportwissenschaft. Herausgeber: V. Burk, M. Fahrner. Stuttgart: UTB GmbH

Bitte exakt auf Reihenfolge und Vollständigkeit der bibliografischen Angaben achten; bei Internetquellen Institution / Autor / Verantwortlichen (laut Impressum), das Jahr, die vollständige Internetadresse und den Zugriffzeitpunkt (Datum) nennen.

Abbildungen

Fotos, Grafiken und Tabellen bitte nicht in den Fließtext einbinden, sondern als separate Dateien senden; Grafiken und Tabellen werden für den Satz ggf. nachbearbeitet; Abbildungen durchnummerieren; Auswahl anbieten (Hoch-/ Querformat); aussagekräftige Bildunterschriften und Quellenangaben bitte am Ende des Manuskripts; Verweise im Text (Abb. 1), (Tab. 1); Einwilligung von abgebildeten Personen schriftlich bestätigen lassen, bei Minderjährigen von den Erziehungsberechtigten. Dateiformate für Bilder: *.eps, *.tif, *.jpg; Bild-Auflösung mind. 300 dpi (Internetbilder sind nicht geeignet); Dateiformate für Grafiken / Strichabbildungen: *.eps (mind. 800 dpi).

Einreichung

Manuskripte bitte elektronisch per E-Mail übermitteln an: leistungslust@pflaum.de, es können nur gängige Textverarbeitungsprogrammen / Datenaustauschformaten bearbeitet werden (*.doc, *.docx, *.rtf, *.txt)

Korrektur

Der korrespondierende Autor erhält eine redigierte Version des Artikels per E-Mail zur sorgfältigen Prüfung, umgehenden Rückmeldung und Freigabe an die Redaktion. Geringfügige Kürzungen und Änderungen, die die inhaltliche Aussage des Textes nicht beeinträchtigen, behält sich die Redaktion zu jedem Zeitpunkt vor.

Haftung

Für unverlangt eingesandte sowie verloren gegangene Manuskripte oder Abbildungsvorlagen kann der Verlag keine Haftung übernehmen.

Fachbeirat Leistungslust**Johanna Fellner**

Fitnessexpertin, Coach und Reebok Mastertrainerin

Dr. Dr. Homayun Gharavi

Arzt, Sportwissenschaftler und akademischer Direktor der Deutschen Akademie für Angewandte Sportmedizin (DAASM)

Dr. med. Markus Klingenberg

Facharzt für Orthopädie und leitender Arzt der Beta Klinik in Bonn

Dennis Krämer

Sportphysiotherapeut und Mitbegründer von TYMGYM® – Transform Your Movements

Florian Münch

Personal Trainer und Inhaber der Sportlerei Akademie

Esther Nazzaro-Napierski

International anerkannte Sporttherapeutin und Fitnessexpertin für das ZDF

Wolfhard Cliff Savoy

Physiotherapeut und Leiter des Therapie- und Trainingszentrums der Schön Klinik Harlaching

Oliver Schmidlein

Gründer und Inhaber der Praxis OSPHYRIO training & therapie

Ingalena Schömburg-Heuck

Sportwissenschaftlerin, Ernährungsberaterin und Laufexpertin

VORSCHAU

SCHWERPUNKTTHEMA – MENTALES TRAINING UND SPORTPSYCHOLOGIE

Es erwarten euch wieder spannende
und umsetzbare Inhalte zu folgenden Themen:

Nächste
Ausgabe:
15.12.2016

Foto: ostill /
shutterstock.com



Foto: Lopolo /
shutterstock.com



ÜBUNGEN UND VIELE PRAXISTIPPS

Foto: kentol / shutterstock.com



Foto: file404 / shutterstock.com



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 Hey, 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 Hey, Edith Laubner

Redaktion

Christian Wittmann, Tanja Bossmann,
Florian Münch
leistungslust@pflaum.de

Leiterin Mediavertrieb

Christine Seiler, seiler@pflaum.de

Mediaberater

Siegfried Kunert, kunert@pflaum.de

Kundenerlebnis

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:

Minguez1970 / shutterstock.com



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.