

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

DAS VERBORGENE SEHEN

1. MINDESTENS 30 SEKUNDEN
OHNE BLINZELN AUF DIE
4 PUNKTE STARREN

2. SOFORT AUF EINE
HELLE FLÄCHE BLICKEN



KONZENTRATION AUF'S UNMÖGLICHE WEGE DURCH SPORTLER-KRISEN

Dezember
2016





Messe München

Connecting Global Competence

FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT. ISPO HEALTH & FITNESS.



PROFITIEREN SIE VOM DOPPELPASS ZWISCHEN
SPORT UND MEDIZIN.

5.-8. FEBRUAR 2017 AUF DER ISPO MUNICH.

ISPO Health & Fitness bietet auf über 10.000 m² die optimale Verbindung aus Sport und Gesundheit. Sprechen Sie mit Experten aus dem Gesundheitswesen und der Fitnessbranche. Erfahren Sie auf der Aktionsfläche alles zu Trends und neuen Sportarten. Entdecken Sie diesen zukunftsweisenden Markt und erweitern Ihr Geschäftsmodell. Während der vier Messetage und 365 Tage im Jahr auf **ISPO.com**

Sichern Sie sich Ihr Ticket bis zum
11. Januar 2017 zum Frühbucherrabatt!
munich.ispo.com/tickets

ISPO.COM



KONZENTRATION AUF S UNMÖGLICHE



Wow, und schon ist das erste Leistungslust-Jahr rum. Was für ein Lauf. Mit hohem Blutdruck. Aber auch viel Entspannung. Wir haben für euch Seiten gestemmt, Layouts geschoben und haben mit einer Heerschar Autoren um die Wette getextet. Das Ergebnis: Heute haltet ihr die fünfte Leistungslust in den Händen, mit der wir euch in die Welt der Sport-Psychologie entführen wollen.

Unser Titelbeitrag befasst sich mit der Frage, wie man als Trainer und Trainierender Krisenzeiten besser meistert. Das Titelbild soll euch versinnbildlichen, dass das Eigentliche oft im Verborgenen liegt, sich gar vor dem ersten Blick versteckt. Um das Verborgene zu entdecken, muss man zunächst den Blick schärfen oder – wie es unser Titelbild will – sich eine Zeitlang auf einen neuen Blickwinkel einlassen, um zu entdecken, dass sich hinter dem offensichtlichen Irrsinn eine geheime Sphäre mit neuen Einsichten öffnen kann.

Als Trainer können wir Menschen dabei helfen, unabwendbare Krisen schneller zu bewältigen und sogar (mental) gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Das Erleben der Krisen-Betroffenen mag dabei sehr fallspezifisch sein und erheblich voneinander abweichen, aber doch gibt es Gemeinsamkeiten, auf deren Basis man sich schwierigen Situationen nähern kann.

Wir verabschieden uns mit dieser Ausgabe für dieses Jahr und versprechen: Wir werden euch nächstes Jahr wieder überraschen. Einen kleinen Vor- und auch Nachgeschmack auf das, was war, und das, was kommt, findet Ihr weiter hinten im besinnlich-versoffenen Jahresrückblick „Wer Freunde mag und Einigkeit ...“.

In diesem Sinne: Eine fröhliche Adventszeit und viel weihnachtliches Leseglück mit eurer Leistungslust!

Eure Agnes & Nils-Peter Hey,
Herausgeber

TITELTHEMA

PLÖTZLICH STAND ICH OHNE BEINE DA



BERATUNG

- Muscle-Mind-Connection 18
- Dem viszeralen Fettgewebe entgegenwirken 22
- Wahrnehmung und Aktivierung der Muskulatur 25
- Leselust 29



TRAINING

- „Es muss Klick machen!“ Mentale Maßnahmen im Personal Training 32
- „Nicht nur reden“ – richtige Informationsvermittlung 37
- Mentales Coaching – eine oft vernachlässigte Geheimwaffe 41
- Sporthypnose – Unbewusst zum Erfolg 45
- Das neuromuskuläre Warm-up 48
- Trainergebrüll 52
- Studien 54



ERNÄHRUNG

- HCG-Diät kritisch beleuchtet 58
- L-Carnitin 61
- Esspiration 63



AB SEITE 6

Foto Rüdiger Böhm

SCHWERPUNKTTHEMA

IN DIESER AUSGABE FINDET IHR VIELFÄLTIGE BEITRÄGE RUND UM DIE THEMEN MENTALES TRAINING UND SPORTPSYCHOLOGIE.

VIEL SPASS BEIM LESEN!



REGENERATION

- Medaillen gewinnt man im Kopf 66
- Tipps zur kontinuierlichen aktiven
Regeneration 70



FITNESSSZENE

- Hintergrundwissen von Mitgliedern im
Studio 76
- War's das? Nein! 79
- Starke Typen 82
- Wer Freunde liebt und Einigkeit ... 84
- ISPO: Ein Netzwerk voller Leben 86
- Aus- und Weiterbildung 88
- Marktplatz 90
- Neulich erlebt 94

INTERVIEWPARTNER IN DIESER AUSGABE

KIRA GRÜNBERG – LEICHTATHLETIN UND STABHOCHSPRINGERIN. SEIT AUGUST 2014 IST SIE ÖSTERREICHISCHE REKORDHALTERIN IM STABHOCHSPRUNG. IN FOLGE EINES SCHWEREN TRAININGSUNFALLS IM JULI 2015 IST KIRA QUERSCHNITTSGELÄHMT.

UNSERE EXPERTEN – FÜR DICH.



Ab S. 6

RÜDIGER BÖHM

Rüdiger ist Motivationstrainer, Redner, Coach und Buchautor. Der vielseitig als Trainer und als Coach ausgebildete Sportler weiss was extreme Veränderung bedeutet. Nach einem schweren Verkehrsunfall stand er 1997 plötzlich ohne Beine da. Er liess sich nicht (be)hindern – ist zum Sport zurückgekehrt und ganz nebenbei weltweit der einzige Fussballtrainer mit dem höchsten DFB-Trainerdiplom ohne Beine.

PROF. DR. BJÖRN EICHMANN

Björn hat Sportwissenschaft, Politikwissenschaft und Germanistik studiert. Seit 2015 ist er Professor für Sportwissenschaften an der SRH Fachhochschule für Gesundheit Gera in Baden-Württemberg. Björn beschäftigt sich derzeit unter anderem intensiv mit dem Thema Hochintensitätstraining bei Typ-2-Diabetes.



Ab S. 22



Ab S. 61, 76

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“.

STEVEN GRAVES

Steven Graves ist diplomierter Psychologe und Personal Trainer. Er gilt zudem als Experte für Kettlebell-Training und ist Teil des Teams von Munich Kettlebells. Er ist seit 2013 RKC-Kettlebell-Instruktor und Instruktor für Primal Moves.



Ab S. 37



Ab S. 84

NILS-PETER HEY

Nils war früher selber Basketball-Trainer und ist zusammen mit Agnes Hartmann Herausgeber der Leistungslust. Neben seiner Arbeit für den Pflaum Verlag ist er Inhaber der kreativen Unternehmensberatung „Fischfell“ und öffentlich bestellter und vereidigter Marketing-Sachverständiger.

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. 61



Ab S. 58

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 YourPERFORM-Coach ihre eigene Praxis in Stuttgart.

CHRISTOPH KLEINBECK

Christoph Kleinbeck ist Dipl. Mental Coach und Personal Trainer mit langjähriger Praxiserfahrung. Aktuell coacht er Spitzensportler und junge Nachwuchstalente zu Top-Resultaten. In seiner Akademie bildet er Trainer und Sportler zum zertifizierten Sport Mental Coach aus.



DR. MED. MARKUS KLINGENBERG

Markus ist Facharzt für Orthopädie und leitender Arzt der Beta Klinik in Bonn. Sein Spezialgebiet sind minimalinvasive Schulter-, Knie- und Sprunggelenk-OPs. In der Sportmedizin liegen seine Schwerpunkte im Bereich Verletzungs-Prophylaxe und Rehabilitation. Nebenher ist Markus gefragter Autor und Referent bei Fortbildungen für Ärzte und Trainer.

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.



STEFANIE SCHULTE

Stefanie ist Fitness Trainerin (B und A Lizenz) und hat eine Coaching Ausbildung im Bereich NLP (Neurolinguistisches Programmieren) absolviert. Für sie gehört der Sport zum Leben wie die Luft zum Atmen. Durch einen schweren Reitunfall erfuhr sie am eigenen Leib, wie stark das Wohlbefinden des Körpers mit dem des Geistes zusammenhängt.

NICK SINANAN

Nick ist Diplom-Sportwissenschaftler (Deutsche Sporthochschule Köln), Personal Trainer, TCM Manual- und Sporttherapeut, Mental- und Motivationstrainer sowie Führungskräfte-Coach. Er ist Begründer der Alpha-Coaching-Method und des Chipping4Sports-Konzeptes.



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.

LUDWIG ZELLMER

Ludwig lebt in Starnberg bei München und betreibt dort seine eigene Hypnosepraxis. Nach seiner Ausbildung zum professionellen Hypnotherapeuten, bietet er neben den gängigen Therapiebereichen ein spezielles Konzept für Sporthypnose an – bedingt durch seine Liebe zu Körperkult und Leistung.



WER FREUNDE LIEBT UND EINIGKEIT ...

Ein Beitrag von Nils-Peter Hey

Das erste Jahr Leistungslust ist rum – Zeit, den Besinnlichkeits-Turbo reinzuhauen, Bilanz zu ziehen und das Fernrohr für 2017 rauszuholen. Unser Herausgeber Nils-Peter Hey hatte wohl Spaß, als er sich mit unserem toderntesten Jahresrückblick befasste.

Advent, Advent, die Redaktion brennt. Puh. Ich atme tief ein, reibe mir die müden Augen. Meine Konzentration geht gegen null. Die Kollegen sind schon mindestens eine Stunde weg, und die Zeit rennt. Denn ich bin wie immer zu spät dran. 10.000 Zeichen, drei Seiten, Fotos, Rohfassung, Korrekturlesen, uff. Morgen früh geht die letzte Leistungslust für dieses Jahr in den Druck. Und ausgerechnet ich als Mitherausgeber gehe mit schlechtem Beispiel voran und liefere meinen Beitrag auf den letzten Drücker. Wie ich so die Pupillen unter meinen verdingerten Brillengläsern reibe, meine ich, einen Hauch von Glühweinduft zu riechen. Ganz sanft. „Miese Idee“, schießt es mir durch den Kopf. Glühwein und kreatives Textwerk sind keine guten Freunde, wenn man nicht Charles Bukowski heißt.

Gründe für eine einsame Vor-Weihnachtsfeier gäbe es jedoch genug. Immerhin wird unser Verlag bald 100 Jahre alt – wir blicken auf eine lange Tradition zurück, wobei wir immer noch versuchen, uns wie ein Start-up aufzuführen. Drei Zeitschriften haben wir herausgegeben bevor die Leistungslust kam. Allesamt Marktführer in ihren Bereichen und dreimal kurz vor ihrem 70sten Geburtstag. Besonders die „pt“, die Zeitschrift für Physiotherapeuten, hat uns inspiriert, noch etwas Neues zu wagen. 18 Monate ist es her, dass Jungproduktmanager Christian Wittmann und ich von unserer Nachwuchschefin Agnes den Auftrag bekamen, einen Schritt ins Neuland frischer Medienmarken zu wagen. Die Lage war recht einfach: Nennenswerten Wettbewerb, der die von uns angestrebte Qualität kontern könnte, gab es nicht. Die Freunde aus Ettlingen machten jedenfalls nicht den Eindruck, dass ihnen etwas an substanzieller journalistisch-wissenschaftlicher Publi-

kationsarbeit liegen würde. Wie könnten wir also mit unserem Erfolgswissen aus der Physiotherapie auch Trainer glücklich machen?

Der Glühweingedanke nimmt mit jeder Sekunde mehr Raum in meinem Kopf ein. Prima, die Kollegen hatten vorhin einen kleinen Umtrunk. Und so watschle ich kurz in die Küche – und siehe da: Lauwarm und klebrig steht er da, die Kelle ist angesifft, Zimt und Nelken umschwirren meine Olfaktorik. Nicht mal aufräumen können die. Naja, Glück im Unglück. Zumindest testen kann nicht schaden – hat Opa schon immer gesagt. Zwei Kellen später ist die Tasse voll und dank kehlenfreundlicher Trinktemperatur auch schnell wieder leer. Das Ticken der Uhr erinnert mich kurz daran, dass ich noch einen Höllenjob vor mir habe. Wohlig breitet sich ein leichter Schimmer in meinem Gehirn aus, wie das in der Geschwindigkeit nur zuckrige Glühweinreste können. Zu lange gekocht hatte er jedenfalls nicht.

Glückliche Leser, so unsere Überzeugung, macht am Ende des Tages die Substanz. So wie es die großen Tageszeitungen versprechen. Da stecken schließlich kluge Köpfe dahinter. Das Wesentliche eben. Nicht zu schwafelig, aber auch nicht zu lasch. Unser erstes Problem war: Die pt-Redaktion hatte so gewaltig viel zu tun, dass wir ihr kein zusätzliches Produkt aufbürden konnten, ohne bei nächster Gelegenheit hinterrücks niedergemeuchelt zu werden. Also telefonierten wir eine Truppe starker Menschen zusammen, in der jeder für sich als führend in seinem beziehungsweise ihrem Gebiet gilt, und nannten sie „Fachbeirat“. Ein Gremium wohlgesonnener kritischer Köpfe, die uns antrieben, den richtigen Fokus für die Zielgruppe „Trainer“ festzuzurren. Insgesamt ein Team, das

wir heute nicht nur als redaktionelle Mutmacher schätzen, sondern die allesamt – jeder für sich – auch zu Freunden geworden sind.

Und wer Freunde liebt und Einigkeit, der trinkt auch gern 'ne Kleinigkeit. So lautet eine alte Weisheit aus meiner niedersächsischen Heimat. Kelle drei, vier und fünf landen in der Tasse, meine Bedenken in Sachen Bukowski haben sich zerstreut. So schlecht bin ich gar nicht. Kann auch nicht sein, immerhin machen wir jetzt die fünfte Leistungslust dicht. Das heißt: 384 Seiten von über 50 Autoren, Experten, Wissenschaftlern, Medizinern, Physios, Personal Trainern. Und nächstes Jahr werden es volle sechs Ausgaben. Mit noch mal gesteigertem Umfang und neuen Rubriken. Hatte ich euch schon gebeten, dass ihr, liebe Leserinnen und Leser, mir schreibt und die klare Ansage macht, was wir euch Gutes tun können? Dann lade ich euch auch auf einen Glühwein ein. Oder oecothrophologisch korrekt auf ein isotonisch optimiertes ultraleichtes Weizenbier. In meinem Topf ist jedenfalls noch was drin, um die Arbeit des Tages standesgemäß zu einem würdigen und kreativen Absch(l)uss zu bringen.

Apropos Kreativität: Damit die Leistungslust im Kiosk heraussticht und sich auch sonst nicht in das langweilige einheitsbreiige Gedudel der Sport-Publikumstitel einreicht, mussten wir selbstredend ein Titelkonzept erarbeiten, das euch als Leser hinter dem Ofen hervorlockt (Ofen! Kelle sechs, sieben, acht!). Reduziert auf das Titelthema, gerne provokant. Einprägsam halt. „So wie gute Titel gemacht gehören“, quietscht der Werber in mir. Ja, für den Stier der Oktoberausgabe haben wir etwas Prügel eingesteckt. „Eine Unmöglichkeit, wegen der Stierkämpfe“, kommentierte eine Leserin. Da hat sie irgendwie recht, aber der Werber donnert von innen gegen meine Fontanelle: „Blut und Titten gehen immer!“ Ich beruhige ihn mit einer weiteren Kelle aus dem nun fast kalten Topf. Also, Blut hatten wir schon, aber es kommen ja noch mehr Ausgaben. Vielleicht bringen wir das andere auch noch. Es muss schließlich Raum bleiben für megakreative Lösungen.

Glühwein macht schon irgendwie besinnlich. Bleibt also rückwirkend zu sagen: Wir sind happy und fühlen uns massiv geehrt für das viele Leserfeedback des gesamten Jahres und für über 15.000 Personen, die uns auf Facebook freiwillig den Daumen zeigen. Den Wettbewerb hat's jedenfalls ge-

ärtert und angespornt: Die Kollegen vom Gerätehändler Perform Better haben ihr eingäschertes „Functional Training Magazin“ gleich nach unserem Marktstart hektisch defibrilliert und dabei unser Fachbeiratskonzept kopiert. Da man sich aber nicht traut, offen als PB-Hauspostille aufzutreten – wahrscheinlich um unabhängiger zu wirken –, hat man das Ganze in eine Tochter-Tochterfirma des PB-Besitzers, der eigentlich Verleger ist, deportiert. Damit aber nicht genug: Kaum machen wir für unsere „pt“ eine ganz feine, hochwertig produzierte Hörfassung von Titelbeiträgen, etikettiert man drei Tage später abgehangene Video-Interviews gammelfleischartig als „Podcast“ um. Großartig. Schnell sind sie. Oder wie der Chinese sagt: „Die Kopie ehrt den Meister“. Egal, der Kunde wird's schon irgendwie runterwürgen. Aber auch die Kollegen vom „Trainer“ waren nicht untätig. Dort hat man erkannt, dass ein Papierberg voller Advertorials doch kein Fachmagazin macht, auch nach 20 Jahren nicht. So wie es aussieht, bemüht man sich dort nun auch um eine echte Redaktion. Großartig, denn Wettbewerb belebt das Geschäft – und das



Herausgeber Nils-Peter Hey (links) mit Jungproduktmanager Christian Wittmann (rechts) bei der Produktion des Cover-Motivs für die zweite Ausgabe der Leistungslust im Juni 2016.

kommt euch, liebe Leistungslust-Freunde, zugute. Besonderen Sportsgeist oder gar Humor haben die Kollegen vom Wettbewerb bisher jedenfalls nicht bewiesen. Aber was nicht ist, kann ja noch werden.

Ich glaube da ist noch etwas Glühwein übrig, zwar nicht im Topf, aber neben dem Herd in einer Flasche. Prominente Nürnberger Marke. Ein ganzer Liter. Läuft bei mir. Genau das Richtige zum „Fly-Sein“. Ob bei Charles jemals jemand reinkorrigiert hat? Gottseidank werden meine Zeilen noch von einer äußerst kritischen Mitarbeiterin beäugt und geradegerückt. Und auch den Kollegen aus der Redaktion, vor allem unserer engagierten redaktionsleitenden Physiotherapie-Spezialistin Tanja Bossmann, werde ich meine halbwarmen Glühwein-Gedanken zum ersten LL-Jahr noch erklären müssen. Da wird auch dem Herrn Herausgeber die wirre Birne geradegerückt.

Hatte ich erwähnt, dass auch kalter Glühwein wärmt? Hihi, aber ich komme morgen früh eh später. So wie es aussieht, gegen Mittag. Dann sehe ich auch unseren engagiertesten Fachbeirat Florian Münch, der neben der eigenen Akademie einige Zeit investiert, um sein Trainer- und Ausbilderwissen mit euch zu teilen. Überhaupt noch mal unsere Fachbeiräte – mit denen haben wir wirklich eine tolle Zeit verbracht. Ob bei regulären Treffen, Fotoproduktionen, unserem Pflaum-Sommerfest oder einfach kurz zwischendurch. Homayun Gharavi musste ich beinahe Koffeintabletten in die Ohren stecken, weil er auf dem Rückweg von einem Wochenendtrip nach Los Angeles unbedingt einen kurzen Zwischenstopp bei uns machen wollte. Leistungslust trotz Hyper-Jetlag, sage ich da nur. Standvermögen hat er jedenfalls.

2017 wird also wieder mindestens genauso spannend. Wir haben schließlich noch einiges vor, um den Wettbewerbern was zum Kopieren zu geben. Die LL wird dann auch ein feines Web-Portal bekommen. Da hat die Arbeit an moderner Mehrkanal-XML-Publishing-Technologie wieder leider viel länger gedauert als gedacht. Gar nicht so einfach mit der überschaubaren Personaldecke eines kleinen, familiengeführten Medienhauses. Neben dem Online-Zweig und vielen weiteren Inhaltsformaten wird sich aber auch personell einiges tun. Dank dem großen Erfolg im Kiosk- und Aboverkauf werden wir das LL-Team im Frühjahr mit einer interessanten Personalie erweitern, um für euch noch schlagkräftiger, direkter und besser



Fotos: Malik Kern (4)

zu werden. Ganz besonders für unsere historisch erste Abonnentin, die von uns allen hochverehrte Physiotherapeutin Lisa B. aus München, die ich mit Tasse und Kelle winkend im Namen aller außerordentlich herzlich grüße.

Ich könnte vor Freude das Fenster öffnen und diese Grüße auch direkt in die Neuhausener Nacht brüllen, aber ich reiße mich gerade noch am Riemchen – auch, um nicht aus dem Fenster zu fallen. Nur ungern möchte ich unser Juni-Titelmotiv live auf der Straße nachstellen. „Schöne Weihnachtszeit!“, rufe ich euch in Gedanken trotzdem laut zu. Ich finde schon, dass man auf einschlägigen Märkten im Besinnlichkeitsrausch vier Wochen lang auf die guten Sitten, die Trainer besonders im Ernährungsbereich predigen, pfeifen kann. Zumindest bis zur Saison der guten Vorsätze. Leistungslust hilft schließlich auch dem Trainer selber, wenn die Feiertagskeule allzu heftig zugeschlagen hat. Für ein Leben in Askese ist im neuen Jahr genug Zeit. Lasst es euch bis dahin gut gehen. Mein Team und ich werden wieder alles für euch geben. Ich schraube jetzt die halbvolle Buddel zu, gehe schielend heim und träume von glücklichen Lesern und fesselnden Geschichten. Prost!



Beim Shooting für das Cover-Motiv der dritten Ausgabe der Leistungslust im August 2016 ging es richtig zur Sache... Das Ergebnis: Einblicke in das Innere einer Kettlebell.



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 Speicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen, zur Veröffentlichung in Datennetzen 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 Zugriffszeitpunkt (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 Textverarbeitungsprogramme / 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

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

Wolfgang Cliff Savoy

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

Oliver Schmidlein

Gründer und Inhaber der Praxis OSPHYIO training & therapie

Ingalena Schömburg-Heuck

Sportwissenschaftlerin, Ernährungsberaterin und Laufexpertin

VORSCHAU

SCHWERPUNKTTHEMA – GESUNDHEITSORIENTIERTES TRAINING

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

Nächste
Ausgabe:
15.02.2017



Foto: ELKHAN ALIYEV /
shutterstock.com



Foto: Raulpixel.com /
shutterstock.com

ÜBUNGEN UND VIELE
PRAXISTIPPS



Foto: Roman Prishenko /
shutterstock.com



Foto: Simon Braun /
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 & 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

Titelbild

Google/eigene Bearbeitung



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.