

# INHALT



**08 milon – Wie das Unternehmen es geschafft hat, wieder auf Kurs zu kommen, lesen Sie hier.**



## BRANCHE

---

- 08 TITELSTORY**  
milon: Kampfansage
- 18 NEWS**
- 24 BEN BESUCHT ...**  
Andreas Fischer
- 26 KIESER-NÄHRSTOFFBERATUNG**  
Trainingserfolge durch die richtige Nährstoffzufuhr
- 28 30 JAHRE BELLA VITALIS**  
Interview mit Frank Weber
- 34 KÖLLE ALAAF!**  
FIBO-Impressionen

## MANAGEMENT

---

- 57 SOCIAL MEDIA**  
Den maximalen Erfolg erzielen
- 64 30 JAHRE FITNESSMUSIK**  
Von der Kasette zum Streamen
- 68 FITNESS, KUNST UND MUSIK**  
Neustarter des Monats: „Fitness Music Club“ von JOHN REED in Friedrichshain
- 74 EIN FAMILIENERBE**  
body LIFE Club des Monats:  
„Sportpark Johannesplatz“ in Erfurt

**57 TOPTHEMA: Social Media**



**MEDICAL**

**80**     **PROTEINMANAGEMENT**  
 Welchen Einfluss haben Proteine auf die Effektivität des Widerstandstrainings?

**TRAINING**

**88**     **NEWS**

**90**     **NATURAL MOVEMENT**  
 Bewegungsprogramme neu trainieren

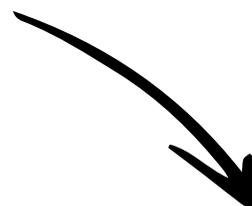
**SERVICE**

**03**     **EDITORIAL**

**98**     **VORSCHAU/IMPRESSUM**



**90**  
**NATURAL MOVEMENT**



body•LIFE  
**CLUB  
 DES  
 MONATS**  
 SEITE 74