

# Inhalt



**18**  
**Topthema:**  
**Groupfitness**



**12**  
**Im Interview:**  
**Joey Kelly**



**40**  
**body LIFE Club des Monats:**  
**Panther Gym, Augsburg**

## BRANCHE

- 8 **Focus Deutschland**
- 10 **Thorsten trifft ... Berthold Mayer**
- ▶ 12 **Alles reine Kopfsache!**  
Interview mit Joey Kelly – Musiker, Unternehmer und Ausdauersportler
- ▶ 14 **Mit INKO ist Fitness so easy wie lecker**  
Premiumprodukte von INKO
- 16 **Ganz persönlich ... Johannes Lochner**

## MANAGEMENT

- ▶ 18 **Wird Virtual Reality bald Mainstream?**  
Neue Kursformate in der virtuellen Realität

## 22 Kann dann losgehen...!

Warm-up-Konzepte in der Outdoor-Gruppe

## 26 Die Zukunft ist hybrid

Beim Indoor Cycling sind Hybridmodelle schon Standard

## 32 Jetzt geht's App!

Digitale Lösungen für Training und Therapie

## 36 Topmoderne Premiumfitness

Neustarter: „e.werk healthclub“, Gerolzhofen

## ▶ 40 Trainieren mit den Profis

body LIFE Club des Monats: Panther Gym, Augsburg

## MEDICAL

## ▶ 46 Allergien

Allergiker im Fitnessstudio kompetent begleiten



**46**

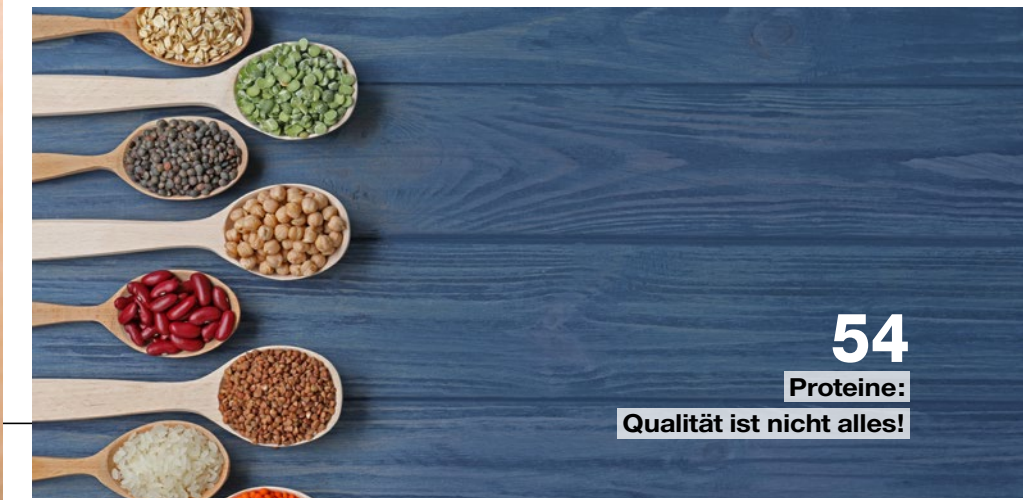
**body LIFE Medical:**  
**Allergien**



**36**

**Neustarter:**  
**„e.werk healthclub“, Gerolzhofen**

**e.werkhealthclub**  
fitness | ems | athletic



**54**

**Proteine:**  
**Qualität ist nicht alles!**

Fotos: Microgen – stock.adobe.com; „e.werk healthclub“, Gerolzhofen; New Afrika – stock.adobe.com

**50 Schnell reagieren!**

Interview mit Sarah Rodeck, Heilpraktikerin für Immunologie mit den Themenschwerpunkten Hashimoto, Autoimmunerkrankungen und Darmgesundheit

**TRAINING**

**52 Focus Deutschland**

**54 Proteine**

Qualität ist nicht alles!

**58 Metastudie zu Proteinen**

Ist eine proteinarme Ernährung gesünder?

**BUYERS' GUIDE**

**60 Top-Angebote des Monats**

**62 Einkaufsverzeichnis/Partner**

**SERVICE**

**3 Editorial**

**64 Impressum**

**66 Vorschau**

**Titelbild:** INKO Internationale Handelskontor GmbH

**Fotos:** Panther Gym, Augsburg; Microgen – stock.adobe.com; Blue Planet Studio – stock.adobe.com