

Inhalt



14

**Topthema:
Kommunikation**



10

**Im Interview:
Alexander Dillmann**



36

**body LIFE Club des Monats:
David Lloyd Meridian Kiel Sophienhof**

BRANCHE

6 **Focus Deutschland**

8 **NEWARD**

Die Preisverleihung für Aufsteiger und Produktneuheiten der Fitnessbranche

▶ 10 **Die Fitnessbranche wird gebraucht!**
Interview mit Alexander Dillmann, Geschäftsführer der myline Deutschland GmbH

▶ 12 **ICG: Die Experten für Indoor Cycling**
Erfolgreich Indoor Cycling anbieten

MANAGEMENT

▶ 14 **„Hallo, wie kann ich Ihnen helfen?“**
Die Kommunikation der Zukunft ist KI-gesteuert

18 **KI im Fitnessstudio**
Willkommen in der Ära der künstlichen Intelligenz

20 **Gehackt?**
Kommunikation nach einem Cyberangriff

24 **Let's talk!**
Rechtliches transparent kommunizieren

28 **Allroundtool für Studios**
Die Smartphone-App als zentrales Kommunikationswerkzeug

32 **Gute Frage!**
Was systemische Gesprächsführung so besonders macht

▶ 36 **Persönlich, familiär und premium**
body LIFE Club des Monats: David Lloyd Meridian Kiel Sophienhof



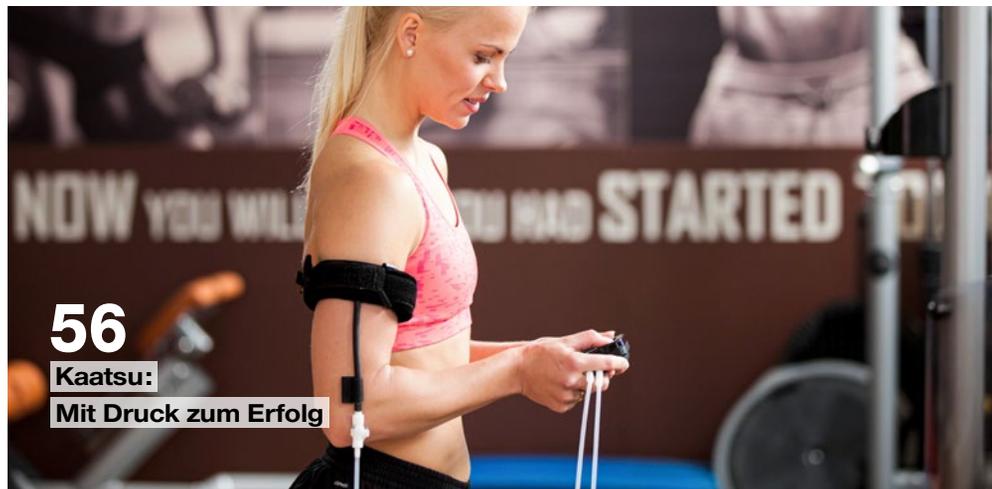
42

body LIFE Medical:
Bluthochdruck



18

KI im Fitnessstudio:
Willkommen in der Ära der künstlichen Intelligenz



56

Kaatsu:
Mit Druck zum Erfolg

MEDICAL

- ▶ **42 Bluthochdruck**
Ursachen, Therapie und Prävention
- 46 Kraftsport trotz Hypertonie?**
Dos and Don'ts beim Krafttraining
- 50 Bluthochdruck**
Training bei Hypertonie

TRAINING

- 54 Focus Deutschland**
- 56 Kaatsu**
Mit Druck zum Erfolg
- 60 Was kommt nach HIIT?**
Die Zukunft des Ausdauertrainings
- 64 Eine Studienanalyse**
Single Leg Deadlift vs. Kreuzheben

BUYERS' GUIDE

- 68 Top-Angebote des Monats**
- 70 Einkaufsverzeichnis/Partner**

SERVICE

- 3 Editorial**
- 72 Impressum**
- 74 Vorschau**

Titelbild: Cytech GmbH

Fotos: David Lloyd Meridian Kiel Sophienhof; studio v-zwoelf – stock.adobe.com; phonlamaiphoto – stock.adobe.com

Fotos: Microgen – stock.adobe.com; iipopba – stock.adobe.com; KAATSU Deutschland