

# Inhalt



## BRANCHE

- 8 Focus Deutschland**
- 10 Blitzstart**  
Interview mit Ben Arnold, neuer Geschäftsführer und Chefredakteur von bodyLIFE Medien
- 12 Am Wachstumsmarkt teilhaben**  
Interview mit Yannik Hoenic und Tobias Würth, POSITION Consulting GmbH
- ▶ **14 Reise durch die Zeit**  
Die Marken von CORE HEALTH & FITNESS
- 16 Ganz persönlich ... Maik Thies**

## MANAGEMENT

- ▶ **18 Ich will spielen!**  
Gamification in der Fitnessindustrie

- 22 Benefit für die Gesundheit**  
Wearables verändern die Sicht auf den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung
- ▶ **26 Wearables: Eine Zeitreise**  
Interview mit Junior-Professor Dr. Peter Düking, Sportwissenschaftler an der TU Braunschweig
- 30 Wearables**  
Mit Fitnesstrackern die Trainingseffektivität verbessern
- 34 Coaching Skills**  
Warum Trainer auch über psychologische Fähigkeiten verfügen sollten
- 38 Alles unter einem Dach**  
Neustarter: Movement, Bad Lauterberg
- ▶ **42 Premiumgym im Herzen von Hamburg**  
body LIFE Club des Monats: ELBGYM Innenstadt, Hamburg



**60**

**Biohacks:**

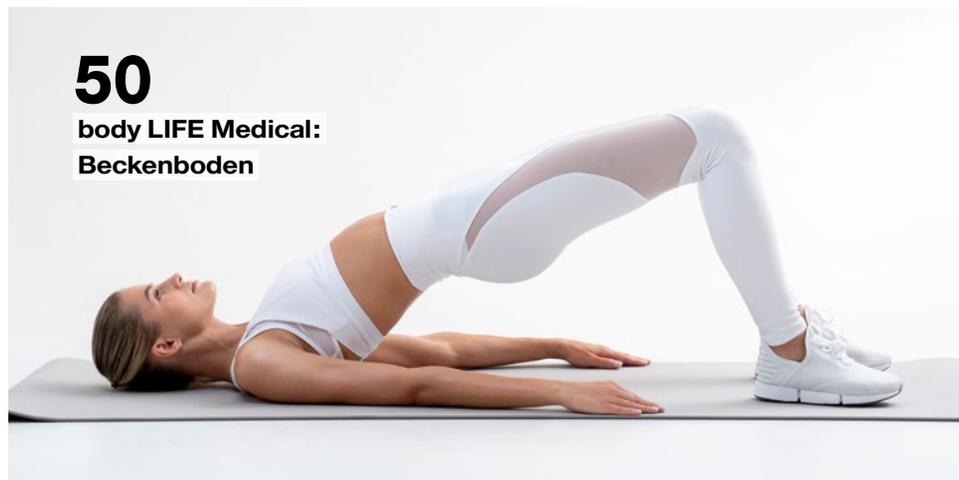
**Do it yourself!**



**34**

**Coaching Skills:**

**Psychologische Fähigkeiten für Trainer**



**50**

**body LIFE Medical:**

**Beckenboden**

Fotos: Damir Khabirov – stock.adobe.com; luckybusiness – stock.adobe.com; sdecoret – stock.adobe.com

**MEDICAL**

- ▶ **50 Deep inside**  
Ursachen und Folgen von Beckenbodendysfunktionen
- 54 Schwacher Beckenboden?**  
Neurozentrierte Ansätze zur Optimierung des Beckenbodentrainings

**TRAINING**

- 58 Focus Deutschland**
- 60 Von Biohackern und Biohacks**  
Do it yourself!
- 64 Schnelligkeitstraining**  
Neuronale Strategien für mehr Erfolg

**BUYERS' GUIDE**

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

**SERVICE**

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

**Titelbild:** CORE HEALTH & FITNESS GmbH

**Fotos:** ELBGYM Innenstadt, Hamburg; Damir Khabirov – stock.adobe.com; Peter – stock.adobe.com