

INHALT

←
**IST-Studieninstitut: Fundiertes Wissen
und praktische Trainingsmethoden**



**So können Studiobetreiber von
der Digitalisierung profitieren**

BRANCHE

08

TITELSTORY

IST Studieninstitut: Sportwissenschaft – von der Theorie zur Praxis

18

NEWS

24

BEN BESUCHT ...

Topline Insurance Broker

26

REICHWEITENSTUDIE

body LIFE behauptet sich als starke Marke

28

EUROPA AKTIV

European Health & Fitness Market Report 2024

MANAGEMENT

32

DIGITALISIERUNG – FLUCH UND SEGEN

Ein Überblick über Chancen und Risiken für die Fitnessbranche

35

ACHTUNG DIGITALISIERUNG!

Welche Maßnahmen Erfolg erwirtschaften und wo digitale Prozesse kontraproduktiv wirken

SCHWERPUNKT: FITNESS GOES GESUNDHEIT

38

SO GELINGT DIE NEU- POSITIONIERUNG

So binden Sie die attraktive Zielgruppe der „Silver Ager“ dauerhaft

42

PHYSIOTHERAPIE: INTEGRATION ALS CHANCE

Was zu beachten ist, wenn man sein Fitnessstudio um eine Physiotherapie ergänzen möchte

- 46** **FIT BIS INS HOHE ALTER**
Wie man die Lebensspanne verlängern und die Lebensqualität im Alter verbessern kann
- 52** **HIGH TECH ZUM ABSPECKEN**
So können Studiobetreiber vom Trend profitieren
- 56** **GESUNDHEIT MESSEN UND ERLEBEN**
Wie moderne Technologien die Transformation zum Gesundheitsanbieter erleichtern
- 62** **DIVERSITY IM STUDIO – THEORIE**
Eine rechtliche Perspektive
- 66** **DIVERSITY IM STUDIO – PRAXIS**
Konfliktfall: Ein biologischer Mann will Mitglied in einem Fitnessstudio für Frauen werden
- 68** **BIGGER IS BETTER**
Club des Monats:
Das Gym 24 in Herrenberg
- 76** **KAMPFKUNST UND FITNESS**
Neustarter des Monats: Das UFC GYM Germany am Berliner Kurfürstendamm



MEDICAL

- 80** **IN BEWEGUNG BLEIBEN**
Die wirksamste Waffe gegen Muskelschwund im Alter ist gezieltes Training

SERVICE

- 05** **EDITORIAL**
- 82** **IMPRESSUM**
- 82** **VORSCHAU**



Unser Schwerpunkt: Vom Fitnessstudio zum Gesundheitsanbieter – so klappt's.

Neustarter: Kämpfen wie ein UFC-Champion

