

INHALT

03 | EDITORIAL

06 | NEWS

64 | LITERATURNACHWEISE

66 | IMPRESSUM / VORSCHAU

COACHING

08 | **BEWEGLICH & STARK**

WIE DIE KOMBINATION AUS KRAFT- UND MOBILITY-TRAINING GELINGEN KANN

Benjamin Heizmann

16 | **KRAFTTRAINING UND MOBILITÄT – EIN WIDERSPRUCH?**

WIE KANN KRAFTTRAINING FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT SORGEN?

Patrick Meinart

TRAINING

20 | **INTELLIGENTER KRAFTAUFBAU**

MIT DEM DYNAMIC VARIABLE RESISTANCE TRAINING

Dr. Till Sukopp

30 | **BEWEGLICHKEIT IST KOPFSACHE**

WIE DAS ZENTRALE NERVENSYSTEM BEWUSST EINGESETZT WERDEN KANN

Yassin Jebrini



BEWEGLICH & STARK

Warum es sinnvoll ist, Kraft- und Mobility-Training miteinander zu kombinieren, erklärt Sportwissenschaftler Benjamin Heizmann.

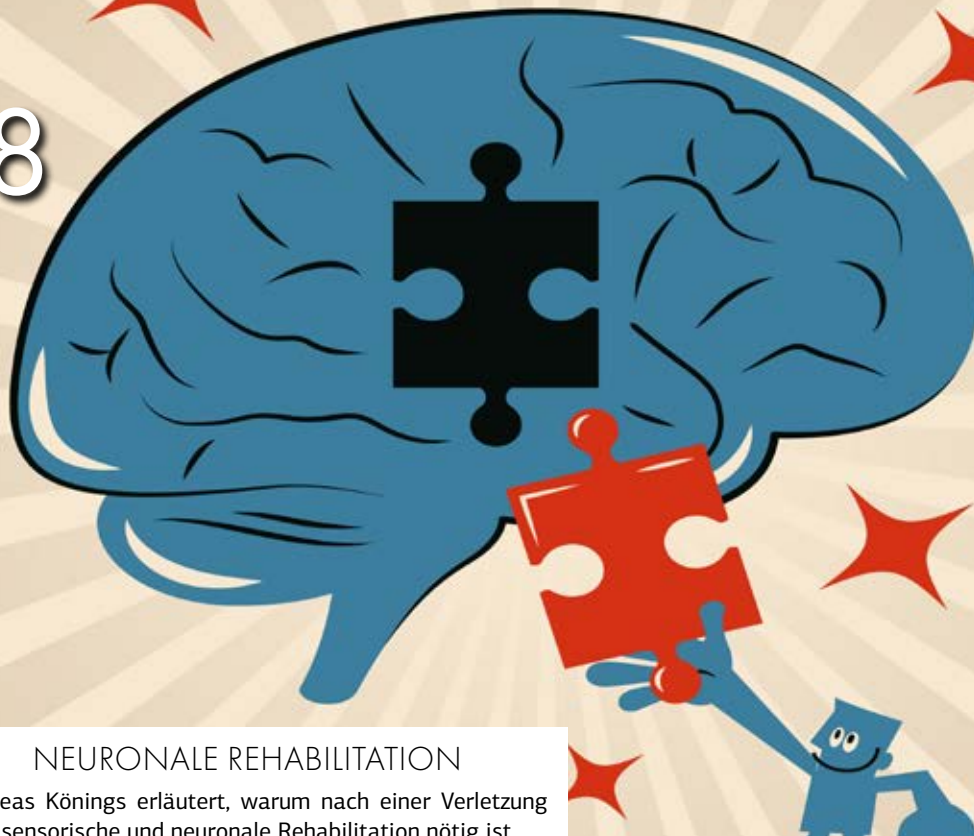


INTELLIGENTER KRAFTAUFBAU

Dr. Till Sukopp über das Dynamic Variable Resistance Training als effektiven Weg für mehr Muskel- und Kraftaufbau.

Fotos: iStock.com/alvarez, alfa27 - stock.adobe.com

38



NEURONALE REHABILITATION

Andreas Könings erläutert, warum nach einer Verletzung eine sensorische und neuronale Rehabilitation nötig ist.

52



TESTOSTERON

Was ist Testosteron und was bewirkt es im Körper? Philipp Moser hat das „Muskelhormon“ unter die Lupe genommen.

MEDIZIN

38 | NEURONALE REHABILITATION

WIESO EINE STRUKTURELLE REHA NICHT ALLES IST

Andreas Könings

LIFESTYLE

46 | DER WEG ZUR SPITZE

EXKLUSIVES INTERVIEW MIT DEUTSCHLANDS STÄRKSTEM MANN: DENNIS KOHLRUSS

52 | TESTOSTERON

DAS HYPERTROPHIEHORMON

Philipp Moser

62 | FUNCTIONAL FOOD

BALSAMICO-ZUCCHINI-RIESENBOHNEN

Sophia Löppert