

Inhalt



16

Topthema:
Zielgruppenmarketing



10

Ben besucht ...
Dr. O-Sung Kwon



42

body LIFE Club des Monats:
JOHN REED Fitness Berlin Bötzw

BRANCHE

- 6 News
- 9 **Viel Erfahrung – viele Ideen**
Interview mit Bryan K. O'Rourke,
CEO Core Health & Fitness
- 10 **Ben besucht ...**
Dr. O-Sung Kwon
- 12 **Weiter auf Wachstumskurs**
Interview mit Alexander Benker
und Thorsten Kielmann, INJOY
- ▶ 14 **Revolution im Indoor Cycling**
RealRyder mit beweglichem Rahmen und Lenker

MANAGEMENT

- ▶ 16 **Zielgruppenanalyse leicht gemacht**
Damit Sie Kunden gezielt ansprechen können
- 20 **Zielgruppe 40+**
Marketingaktivitäten gezielt ausrichten
- 24 **Bereit für die Teenager?**
Jugendliche: Zielgruppe mit Potenzial
- 28 **Dürfen die das?**
9 häufige Rechtsfragen kurz geklärt
- 32 **Fit im Alter**
Personal Training für Senioren
- ▶ 42 **Unikat mit Kunst- und Designkonzept**
body LIFE Club des Monats: JOHN REED Fitness
Berlin Bötzw



48

body LIFE Medical:
Das Karpaltunnelsyndrom



28

Dürfen die das?
9 häufige Rechtsfragen kurz geklärt



56

Hilfe zur Selbsthilfe:
Übungen gegen das Karpaltunnelsyndrom

MEDICAL

▶ **48 Das Karpaltunnelsyndrom**
Überblick und Übungen zur Symptomlinderung

52 Wenn nachts die Hand kribbelt
Interview mit Dr. med. Philipp Appelman, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, und der Neurologin Dr. med. Sonja Gröschel, GALENOS Mainz

TRAINING

54 News

▶ **56 Übungen gegen das Karpaltunnelsyndrom**
Hilfe zur Selbsthilfe

BUYERS' GUIDE

60 Top-Angebote des Monats
62 Einkaufsverzeichnis/Partner

SERVICE

3 Editorial
64 Impressum
66 Vorschau

Titelbild: RealRyder Deutschland

Fotos: JOHN REED Fitness Berlin Bötzw; Microgen – stock.adobe.com; jrsak – stock.adobe.com