

# INHALT

Unser großes 10-Seiten-Special über milon und five



08

body•LIFE  
**CLUB  
DES  
MONATS**  
SEITE 54

Das INJOY in Soest bietet seit 30 Jahren Fitness aus Passion



54

## BRANCHE

08

### TITELSTORY

Die Fitnessbranche steht an der Schwelle zu einer neuen Ära – milon und five gestalten sie mit!

20

### BEN BESUCHT

FIT STAR

22

### NEWS

26

### STATEMENT STATT STANDARD

Arne Löw und sein Unternehmen Fit in Design stehen seit 25 Jahren für maßgeschneiderte Einrichtungskonzepte

30

### THE FUTURE IS NOW

Der zweite FITNESS FUTURE DAY findet am 15. Mai in der Just-Fit-Zentrale in Köln statt

## FIBO-SPECIAL

32

### UNSER GROSSER RÜCKBLICK

## MANAGEMENT

46

### SICHER TRAINIEREN

Arbeitsschutz ist kein Zusatz, sondern Grundvoraussetzung – gerade in einer Branche, die Gesundheit verspricht

50

### SAFETY FIRST

Heiko Hämmerle schreibt darüber, warum Sicherheit nicht nur Pflicht ist und welche Risiken besonders zu beachten sind

## PRAXIS

52

### CLUB DES JAHRES 2024

Welcher Club des Monats das Rennen gemacht hat und die weiteren Preisträger stellen wir hier vor

**54 QUALITÄT, DIE BLEIBT**  
Vor 30 Jahren eröffnete Christoph Mielke das INJOY in Soest und betreibt es auch nach der Renovierung mit Leidenschaft

**60 SPORTHALLE 2.0**  
Riesige Halle, gute Geräte: Mit dem Hoist-Gym bringt Roland Bebak das amerikanische Fitnessgefühl nach Köln

## SCHWERPUNKT CARDIO

**64 FUEL YOUR PERFORMANCE**  
Dr. Georg Abel darüber, welche Ernährung und in welcher Zusammensetzung sie für den Ausdauersport am besten ist

**68 DRAUSSEN GUT – DRINNEN BESSER**  
Warum sich Cardio auch bei gutem Wetter im Studio lohnt: Interview mit Douglas Strom von Precor

**70 MEHR ALS LAUFBAND**  
Wer das Potenzial seines Cardiobereichs voll ausschöpft, steigert Kundenbindung und wirtschaftlichen Erfolg

**72 TRAIN. TRACK. TEAM.**  
Connected Fitness verbindet die Trainingsfläche – vom isolierten Workout zu echter Sportgemeinschaft

**76 KOLUMNE THÖMMES' THEMA**  
HIIT YOUR AGE: Wer regelmäßig intensiv seinen Kreislauf trainiert, verlängert sein Leben, schreibt Frank Thömmes

## TRAINING

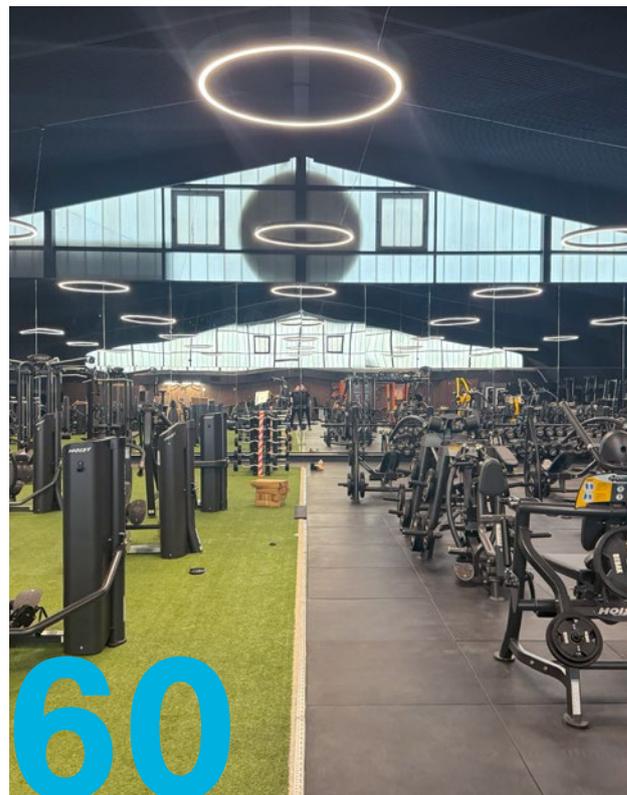
**78 ZYKLUS IN BALANCE**  
body LIFE-Mitarbeiterin Franziska Orthey stellt ihr Buch vor: Yoga für den Hormonhaushalt

## SERVICE

**05 EDITORIAL**

**82 IMPRESSUM / VORSCHAU**

## Unser Neustarter: Das Hoist-Gym von Roland Bebak in Köln



## Neues zum Thema Cardio in unserem Schwerpunkt

