



Dr. Axel Gottlob, Jahrgang 1960, studierte Physik und Jura und beendete 1990 sein Maschinenbaustudium an der Universität Stuttgart mit dem Diplom Ingenieur (Schwerpunkte in Biomedizinischer Technik und Angewandter Informatik). Nach Arbeiten im Bereich der Ergonomie und Arbeitsphysiologie am Fraunhofer Institut spezialisierte er sich auf Biomechanik. 2002 schloss Gottlob seine Promotion in Sportwissenschaft zum Dr. phil. an der Universität Heidelberg in magna cum laude ab. In Fitnessstudios aufgewachsen (Vater Peter Gottlob eröffnete 1959 sein erstes Sportstudio), ist er seit 30 Jahren in der Fitnessbranche hauptberuflich tätig und war viele Jahre lang erfolgreicher Fitnesstrainer und Anlagenleiter. Nach 7 Jahren Leistungssport wurde er 1982 Deutscher Meister im Bodybuilding; er war sowohl Klassen- als auch Gesamtsieger und mit 22 Jahren einer der jüngsten Sieger in den Männerklassen überhaupt. Bis heute betreibt er regelmässig Sport, wobei Krafttraining und Laufen an erster Stelle stehen.

Seit 1982 forscht und entwickelt er im Bereich professionelle Trainingsmaschinen (4 Patente, Erfinder der Multi Motion Technologie) und differenzierte Übungsabläufe. So war Gottlob mit seinem damaligen Familienunternehmen *Galaxy Sport*, bis zu dessen Verkauf 1992, einer der führenden Anbieter professioneller Trainingsgeräte in Europa und Japan. Seit 1997 ist er Dozent am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Heidelberg und liefert als Fachbuchautor, Kolumnist der Fachzeitschrift *Fitness Tribune* und Prüfer von professionellen Trainingsgeräten regelmässig wesentliche Beiträge für die Fitnessbranche und die Therapie. Mit seiner Fachkompetenz und seinen kritischen, hinterfragenden und neuen Ansätzen gilt er seit vielen Jahren als einer der führenden Krafttrainings- und Rückenexperten Deutschlands.

Nach mehrjähriger Tätigkeit als Vertriebsleiter und Geschäftsführer, einer psychologischen Ausbildung in den USA und einer einjährigen EU-Management-ausbildung in Japan, spezialisierte er sich neben Krafttraining auf Motivationstrainings und auf kundenorientierte Unternehmensführung. Seit mehreren Jahren zählt er auch in diesen Bereichen zu den nachgefragten Experten.

Im *Dr. Gottlob INSTITUT* bildet er seit 1993 Trainer und Therapeuten auf höchstem Niveau aus. Er berät Firmen, Fitnessanlagen, Vereine und therapeutische Einrichtungen. Darüberhinaus betreut er Top-Leistungssportler, Manager, Rehagruppen und Personen mit Rücken- und anderen Gelenkproblemen. Auf nationalen und internationalen Kongressen ist er seit über 15 Jahren als authentischer und höchst motivierender Fachreferent bekannt.

**Träger des int. anerkannten
Srenflex Fitness-Sportabzeichens
GOLD**

Worauf sollten Trainer bei ihrer Ausbildung achten

Bei vielen Kursen und auf diversen Kongressen werde ich immer wieder mit Übungen konfrontiert, die Trainer, Therapeuten und Kursinstructoren bei ihren Ausbildungen gelernt haben. Es werden Statements u. a. zu Bewegungsabfolge, Haltung, Körperposition, Trainingsaufbau, Widerstand, Bewegungsrichtung und Stabilisierung zum Besten gegeben, bei denen sich mir öfters die Frage aufdrängt: Wo haben diese Leute eigentlich gelernt? Hier sollen nun keine Ausbildungsinstitute bewertet werden. Sehr wohl ist mir aber der Kenntnisstand der Trainer und Therapeuten ein Anliegen. Trainer und Therapeuten vermitteln die Möglichkeiten des Trainings an ihre Kunden und Patienten. Sie sind die Schaltstelle zur Bevölkerung.

Betrachtet man die Ausbilder der Trainer und Therapeuten, so ist schon interessant, dass viele noch nie leistungssportlich aktiv waren, geschweige denn sich mit dem Kraftsport selbst aktiv und intensiv auseinandergesetzt haben. Hier fragt sich, was diese denn unterrichten? Das, was sie in Büchern gelesen haben? Bücher lesen und in Büchern lernen, können die Fitnesstrainer und Physiotherapeuten doch selbst! Wollen sie stattdessen über Untersuchungen berichten, die sie an der Uni durchgeführt haben? Hieraus ergibt sich vielleicht mal eine interessante Zusatzinformation! Aber mehr auch nicht! Natürlich müssen in Ausbildungen Ergebnisse von vielen Hundert Untersuchungen einfließen. Sie müssen berücksichtigt, aber dann vor allem auch bewertet werden. Sie müssen in der Trainingspraxis überprüft werden. Schliesslich stellen sich manche Untersuchungsergebnisse als unwichtig, manche sogar als unrichtig heraus. Eine falsche Statistik, ungenaue Versuchsaufbauten, ungleiche Behandlung der Probanden, versehentlich oder gar absichtlich frei gelassene nicht standardisierte Parameter und unzulässige Kausalitäten sind ein häufiger Grund. Auch in der Wissenschaft locken die schnelle Veröffentlichung, der unterstützende Sponsor oder der winkende Bekanntheitsgrad.

Untersuchungen sind wichtig. Aber Untersuchungsergebnisse müssen sich in der Praxis erst einmal bewähren. Mit einem Wort: Sie müssen zu Erfolgen führen! Zu schnelleren Erfolgen. Zu grösseren Erfolgen. Ansonsten bringen sie für den Alltag eines Trainers oder Therapeuten, der sich an den Erfolgen seiner Kunden und Patienten messen lassen muss und schliesslich auch gemessen wird, nichts. Im Gegenteil!

Sie können sogar kontraproduktiv und verwirrend sein.

Wenn man sich mit Krafttraining nie hart, kompromisslos und über viele Jahre intensiv auseinandergesetzt hat, diesen Sport nie am eigenen Körper erfuhr und versuchte ständig besser zu werden, ist es extrem schwer, hierüber wirklich kompetent und mit der erforderlichen Erfahrung zu referieren. Mit der Erfahrung, die eben den Unterschied ausmacht zwischen Angelesenen und Erfahrenen, Gehört und Gefühlt.

Glauben Sie denn wirklich, dass jemand der leistungsmässig eine Lauf-, Spiel- oder Kampfsportart betrieb, kompetent im Krafttraining ist und darüber auch noch referieren kann? Würden Sie sich denn von einem Marathonläufer zu einem guten Tennistrainer ausbilden lassen wollen? Und selbst wenn Sie ein Marathontrainer werden wollten, würden Sie sich dann begnügen, von einem Läufer ausgebildet zu werden, der als Finisher knapp unter 4 Stunden ins Ziel kam? Das ist für einen Hobbysportler sicherlich eine schöne Leistung. Aber wenn ein Ausbilder in diesem Bereich unterrichten will, wären Zeiten von 2 Stunden 45 Minuten und besser schon erforderlich. Ihre Ski kaufen Sie doch auch nicht von Hobbyskifahrern – Skifahrer, die im netten Stil eine rote Piste bewältigen.

Nein! Ihre Ski wurden aus den Erkenntnissen der absoluten Skifahrer-Elite entwickelt. Sie erhalten weitgehend bestes und unter Extrembedingungen bewährtes Material. Sie fragen sich vielleicht: Muss es denn für Extrembedingungen getestetes Material sein? Die Antwort lautet: Ja! Als Nicht-Profi kommen Sie zwar während Ihrer Fahrt nicht an die maximalen Bedingungen heran,

aber bei jedem Sturz, bei jeder neuen Abfahrt werden Sie vereinzelt Maximalbedingungen erreichen und dafür dann den maximalen Schutz geniessen können, den die Hersteller zusammen mit den Profis dieser Sportart für Sie herausgefunden haben.

Nun muss ein Ausbilder keinen Meistertitel errungen haben. Hier spielt schliesslich auch Talent eine wichtige Rolle. Es kann nun mal nicht jeder Deutscher-, Europa- oder Weltmeister werden – auch nicht bei bester Betreuung. Aber jeder Ausbilder muss sich mit dem Sport, den er/sie unterrichtet, einmal leistungsmässig über mehrere Jahre auseinandergesetzt haben. Er muss „wissen“, erfahren und gefühlt haben, wie sich ein Trainingsstillstand ankündigt und wie man die Phasen der Trainingsstagnation überwindet. Wie man mit einer Trainingsverletzung umgeht und diese kuriert. Wie man sich und auch andere bei völliger Demotivation wieder motivieren kann. Er muss seinen Körper zu einem fein gestimmten Instrument entwickelt haben und in sich hinein hören können. Ausserdem muss er diesen Sport weiterhin ausüben und eine ordentliche Leistung bieten. Er muss die Verbindung wenigstens so lange halten, solange er unterrichtet.

Krafttraining oder genauer gesagt ein Körpertraining mit adäquaten Reizen für alle Gewebe des Bewegungsapparates unter Berücksichtigung der Mechanik und Kinetik aller Gelenke ist höchst kompliziert. Hier reicht ein Sportstudium oder eine physiotherapeutische Ausbildung nicht aus, um zukünftige Trainer höchst kompetent fortzubilden und autark zu machen, um sie zu Trainern fortzubilden, die bei ihren Kunden echte Erfolge produzieren können.

Neben einem leistungssportlichen Background benötigt ein Ausbilder umfassende Übungskenntnisse. Erst wenn man Übungen vollkommen beherrscht, kann man diese auch lehren. Erst wenn man Übungen viele Tausend Mal angeleitet hat, wird eine Übungsanleitung profund. Erst wenn man gelernt hat, Übungen bei seiner maximalen Leistungsfähigkeit zu beherrschen, kann man korrekte Übungsanleitungen und Bewegungsaussagen geben. Falsche Techniken werden bei geringen Widerständen toleriert. In diesem Lastniveau können Sie so ziemlich alles an Techniken anbieten. Gerade im Kursbereich werden viele Bewegungen und Übungen vermittelt, die von der Belastung her ungünstig sind und deren Techniken bei höheren Belastungen oder Geschwindigkeiten Verletzungen auslösen können.

Nicht alles, was „gut“ aussieht, ist tauglich. Jede Technik muss sich doch unter Belastung messen lassen. Boxschläge und Kicks zu lernen, die im realen Kampf völlig unbrauchbar sind, machen doch keinen Sinn – im Gegenteil! Rumpfbewegungen, Drehungen, etc., die sich bei hoher Dynamik oder unter hoher Lasteinwirkung als kontraproduktiv herausstellen, sollte man lieber unterlassen! Lernen und vor allem unterrichten Sie bitte keine Techniken, die bei der kleinsten Herausforderung nicht mehr funktionieren. Skifahrtechniken müssen sich am Hang bewähren. Insbesondere am steilen Hang und unter erschwerten Bedingungen sollen sie uns befähigen. Techniken, die nur auf leichten Pisten funktionieren, bringen nicht viel.

Kommen Ihnen nicht auch manchmal Zweifel, wenn Sie alle möglichen, sinnlos anmutenden und teilweise grotesk erscheinenden Bewegungsabläufe in Kursen sehen? Jeder kriert noch schnell einen Kursstil, eine Bewegungsabfolge, eine Schrittkombination. Hauptsache ein eigener, möglichst exotisch klingender Name wurde gefunden oder mit dem dankbaren Zusatzwort „medizinisch“ ausgestattet. Das ganze marketingtechnisch aufgeblasen und entsprechend gepusht. Fertig sind wieder einige zu verkaufende Ausbildungen und Kurse.

Ausserdem liebe Leser! Einen Kurs zu gestalten, bei dem Sie jeden Muskel stöhnend erfahren, ist doch kinderleicht. Mit diversen Isometrie-Übungen, minimalamplitudigen Dauerausführungen und der mehrfachen Bedienung des immer wieder gleichen Muskels, lässt sich bei den Teilnehmern jeder beliebige Erschöpfungszustand erzeugen. Ganz im Sinne von: Stöhnt die Meute, freut's die Beute! Die Frage, die sich stellt: Bringen diese Kurse was? Haben die Teilnehmer Erfolg? Nähern Sie sich ihrer Zielfigur? Wird der Gelenkstatus dauerhaft verbessert?

Denken wir nur zurück an die Hysterie der „muskulären Dysbalancen“. Die Welt war plötzlich so einfach. „Verkürzte“ Muskeln wurden gefunden und durften nur noch gedehnt werden und ausschliesslich „abgeschwächte“ Muskeln wurden einem Krafttraining unterzogen. Solange bis die „Balance“ wieder hergestellt war. Allerdings hatten sich viele Beschwerden nach dieser Trainingsregie überhaupt erst eingestellt und wurden Beschwerden einmal beseitigt, so war dies in erster Linie auf den Effekt des überhaupt stattfindenden Trainings zurückzuführen. Heute wissen wir, dass

dieses Konzept so nicht funktioniert. Verkürzte Muskeln sind auch schwach. Balanciert ist nicht immer gleichbedeutend mit gesund. Die Gelenk- und Muskelmechanik ist weit komplexer und vernetzter.

Auch unter dem Stichwort der Segmentalen Stabilität finden sich am Markt diverse Körperwahrnehmungsprogramme. Die Multifidii und der Transversus abdominis sollen für die Wirbelstabilität und die Vermeidung von Rückenschmerzen verantwortlich sein. Wenn man sich jedoch einmal allein die Kraftrichtungen aller Muskeln anschaut, die auf einen einzigen Wirbel einwirken, wird schnell klar, dass dieses Konzept unzulässig simplifiziert. Die angebotenen Übungen sind für das Körpergefühl angenehm, aber die minimalen Bewegungsamplituden und die unterschwelligen Reizniveaus liefern in puncto Stabilität unter Lasteinwirkung recht wenig.

Von den epidemischen Schonungsprogrammen der Älteren mit ihren Peziballriegen und Wattebauschkursen ganz zu schweigen. Hier werden so viele Ältere fehlinformiert und von den wunderbaren trainingstechnischen Möglichkeiten konsequent ferngehalten, dass man schon von Unterlassung wider besseres Wissen reden könnte. Aber viele wissen es eben nicht besser. Sie klammern sich an diese Programme. Programme, die bestenfalls als Sozialisierungsmassnahmen positiv verortet werden können. Was Älteren hingegen schon mit einem einfachen Krafttraining geboten werden kann, ist aussergewöhnlich. Seit über 18 Jahren haben wir die Ergebnisse schwarz auf weiss und die Firma Proxomed konnte zusätzlich optisch eindrucksvoll präsentieren, welche Verwandlungen ältere Japaner durch ein Krafttraining erfuhren. Wird ein Krafttraining über längere Zeiträume betrieben sowie differenziert und anspruchsvoll praktiziert, so müssen in den Sportmedizinbüchern die Leistungskurven und physiologischen Parameter für diese Menschen höheren Alters ganz neu geschrieben werden.

Insbesondere in den letzten 10 bis 15 Jahren zeigte eine unglaubliche Studienanzahl die immer weitergehenden enormen Möglichkeiten des Krafttrainings auf. Neben den ganz offensichtlichen Effekten wie dem Kraftzuwachs und dem Muskelwachstum konnten viele weitere günstige Auswirkungen vielfach nachgewiesen werden. In Abhängigkeit der Anwendung, also der Differenziertheit des Krafttrainings, kann die

Knochendichte erhöht, die trabekuläre Architektur der Knochen verbessert, die Sehneneinstrahlstellen der Muskeln am Knochen verfestigt und die Spitzenbelastungen der Knochen muskulär reduziert werden. Knorpel gewinnen an Druckwechsel- und Schubbelastbarkeit und Menisken und Bandscheiben erhalten stabilere Faserzüge und eine belastbarere Grundsubstanz. Beim differenzierten Krafttrainingseinsatz wird der Gelenkschutz auf das maximal mögliche Niveau gehoben.

Die Haltung, wenn Haltung angesagt und erforderlich ist, wird ganz wesentlich verbessert, ausgehend von den Füßen bis zum Scheitel. Durch jedes ausreichend belastende Krafttraining werden auch ganz aussergewöhnliche hormonelle Auslenkungen erreicht, wobei es in der Folge zu einer vermehrten Produktion der eigenen anabolen Hormone kommt. Krafttraining, richtig betrieben, lässt uns schneller und auch viel beweglicher werden. In der Therapie des Bewegungsapparates gibt es weitreichende Einsatzfelder. Die Liste scheint unbegrenzt. Evolutionär bedingt, benötigt der Körper regelmässig mechanische Reize in ausreichender Höhe für seine Skelettmuskulatur, um gut zu funktionieren und nicht zu degenerieren. Das Krafttraining kann diese Aufgabe sicherer, effektiver und zeitoptimierter bewältigen als alle anderen Sportarten. Lieber Leser, wir sprechen hier von einem differenzierten Krafttraining. Nicht einfach von der Durchführung mehrerer hintereinander geschalteter Maschinen. Beim differenzierten Krafttraining setzen wir alle zur Verfügung stehenden Widerstandsquellen ein und wählen die Widerstände, Bewegungsamplituden und Übungsanordnungen aus, die am schnellsten zum gewünschten Ziel führen. Kein Trend! Kein marketinglastiges Kurspaket! Vielmehr ein Dauerbrenner, der funktioniert!

Wenn Sie sich entschieden haben, Geld für eine Ausbildung auszugeben, dann verlangen Sie auch etwas von Ihrer Ausbildung. Verlangen Sie hierdurch auch wirklich weiter zu kommen. Dass Sie Zusammenhänge erkennen, und sich Ihnen neue Verbindungswege erschliessen. Das ihr räumliches Vorstellungsvermögen des Körpers, der Gelenke und Muskeln immer präziser wird. Dass Sie Übungen besser erfassen und erfüllen und Belastungen auch einzuschätzen lernen.

Glauben Sie wirklich, wenn Sie die Urkunde eines xyz-Instituts vorweisen, dass Sie automatisch einen Job bekommen bzw. diesen dauerhaft ausüben

können oder eine interessante Vergütung erhalten? Da müssen Sie schon Leistung zeigen! Die einzige Messlatte ist der Zufriedenheitsgrad des Kunden. Wenn dieser sich dauerhaft gut betreut fühlt, ihm die Atmosphäre gefällt und er vor allem zum Erfolg gebracht wurde, steht einer Top-Entlohnung nichts im Wege. Erkennt die Fitnessanlage oder Praxis den Mehrwert dieses Trainers nicht, so sollte er/sie sich ruhig einmal am Markt umschauen. Spitzentrainer werden auch gerne vom Mitbewerber abgeworben. Headhunting – subtil oder auch ganz direkt. Bei Personaltrainern drückt sich deren Qualität noch schneller in Honorar und Kundenstamm aus. Daher: Schauen Sie sich Ihre Ausbilder genau an! Was Sie bei diesen lernen werden, hängt von deren wirklicher Fachkompetenz und von deren Fähigkeit Lehrinhalte strukturiert und motiviert vermitteln zu können, ab. Was Sie lernen werden, hat Einfluss auf Ihr weiteres Arbeiten, Ihre Qualität und auf Ihr Einkommen.

Deshalb war und ist es mir sehr wichtig, werdende Fitness- und Personaltrainer oder sich fortbildende Physiotherapeuten immer selbst auszubilden und nicht andere Studierende zu verpflichten. Natürlich kann man als Ausbildungsinstitut viele Sportwissenschaftler, Sportlehrer, Ärzte oder Physiotherapeuten für die Ausbildung engagieren. Hierdurch lassen sich dann sehr viel mehr Kurse an beliebig vielen Standorten anbieten – sicherlich weit lukrativer und bequemer. Aber ich glaube nun mal an die Möglichkeiten, die in dieser Sportart stecken. Mein ganzes Leben beschäftige ich mich aus allen Blickwinkeln heraus mit dem Training des Körpers. Diese Erfahrungen will ich den Trainern direkt weitergeben.

Seit 49 Jahren ist die Familie Gottlob in der Fitnessbranche hauptberuflich tätig. So eröffnete mein Vater Peter Gottlob 1959 sein erstes Fitnessstudio, es war das dritte Fitnessstudio in Deutschland überhaupt. Viele Tausend Sportler wurden in unseren Anlagen von uns persönlich trainiert und viele von ihnen auch zu grossen Erfolgen begleitet. Mein Vater und ich glaubten und glauben an diesen Sport. Wir stellten uns persönlich den Herausforderungen eines harten Trainings. Wir betrieben, was wir verkauften. So wurde mein Vater schliesslich Deutscher Meister im Bodybuilding und deutscher Rekordhalter im Powerlifting und ich konnte später ebenfalls einen Gesamtsieg bei den Deutschen Meisterschaften erringen. Dies in einer Zeit als Krafttraining eher belächelt, denn

akzeptiert wurde. Wo waren damals die heutigen Lautredner? Unsere weiteren Stationen wie Geräteentwicklungen und Forschungen sind hinreichend bekannt.

Heutzutage erhalten unsere Master Fitness Trainer und Master Personal Trainer des Dr. Gottlob Instituts einen Kenntnisstand, mit dem sie nicht nur ausserordentlich kompetent arbeiten können, sondern mit dem sie bei ihren Kunden oder Patienten schnellere Erfolge und eine höhere Compliance erreichen. Es öffnen sich ihnen Türen, die anderen oft verschlossen bleiben.

Natürlich hat jeder Seminarteilnehmer ein Anrecht auf die Beantwortung auch schwieriger Fragen! In vielen Ausbildungen wird hierauf nicht eingegangen. Floskeln wie „Darauf kann ich jetzt nicht näher eingehen!“, „Kommt später dran!“ und andere würgen den Fragenden ab. Ein guter Ausbilder hat genügend Fachkompetenz, die Frage zügig und auf den Punkt zu beantworten.

Jedes Jahr kommen neue Bewegungs- und Trainingstrends auf den Fitnessmarkt. Ein Trainer muss nun einschät-

zen können, ob etwas Wertvolles dabei ist, und was genau er von diesem Trend für seine Programme verwenden kann und was nicht. Nur weil etwas modern ist und marketingtechnisch gepuscht wird, ist es nicht automatisch gut. Der Trainer und ganz besonders der Personal Trainer und der Therapeut, müssen sich nicht an ihren „modernen Trendprogrammen“ messen lassen, sondern an dem Erfolg, den sie bei ihren Kunden bzw. Patienten generieren. Und ob ihren Kunden das Training Freude bereitet. Man wird nie aus der Masse der unterbezahlten Trainer und Therapeuten heraustreten, wenn man sich nicht eine Klientel aufbaut, die erfolgsverwöhnt wird.

Sollten Sie an einer unserer Ausbildungen interessiert sein, senden wir Ihnen gerne unsere neue Ausbildungsbroschüre zu. Ich würde mich sehr freuen, Sie bei einer der nächsten Ausbildungen begrüßen zu dürfen.

www.dr-gottlob-institut.de

gottlob@dr-gottlob-institut.de

Mobil: 0172 – 623 5862

Einige Aussagen von Teilnehmern des Dr. Gottlob Instituts

„Die präzisen Ausführungen Ihrer Ausbildung haben mir in meinem Studio sehr geholfen und verdienen meinen besonderen Dank. Ich kann von mir sagen, nur die Kombination von Ihrem Buch und die praxisnahe Ausbildung sind der Schlüssel zum Erfolg.“ **Günther Resch**, Fitnessanlageninhaber, Österreich

„Durch Ihre funktionellen Ausführungen habe ich ein neues Verständnis der menschlichen Biomechanik gewonnen und eine Vielzahl trainings-technischer Therapieansätze kennengelernt, wovon meine Patienten profitieren, sodass ich Sie gerne meinen Kollegen weiterempfehle.“ Dr. med. **Sabine Schäfer**, Unfallchirurgin, Deutschland

„Mit der bestandenen Prüfung zum MASTER Fitness Trainer hatte ich bei meinen Bewerbungen sofort zwei lukrative Stellenangebote als Trainingsleiterin“ **Anita Moser**, Master Fitness Trainerin Deutschland

„Dr. Axel Gottlob wird seit Jahren als der führende Krafttrainingsexperte Deutschlands gehandelt. Die Lehrgänge in seinem Institut wie z. B. die MASTER Ausbildung gehören für Trainer und Therapeuten zum absolut Besten.“

Jean-Pierre Schupp, Herausgeber Fitness Tribune, Schweiz

„Gottlobs „Differenziertes Krafttraining“ ist das beste deutschsprachige Buch auf dem Markt zum Thema Krafttraining. Für jeden Fitnesstrainer, Physiotherapeuten, Sportlehrer, Krafttrainingsenthusiasten und Arzt ein Muss. Selbst Fitnesstrainer und Physiotherapeut, empfehle ich meinen physiotherapeutischen Kollegen: Vergesst eure KG-Gerät- und Medizinische Trainingstherapie-Kurse und geht direkt zu Axel Gottlob.“ **Gert Loosen**, Physiotherapeut Deutschland, [aus: www.amazon.de].

„Ihre Ausbildung hat mir für die Tanzwelt neue Türen eröffnet.“ **Karen Foster**, Choreographin, Tanz- und Ballettausbilderin, England

„Durch Sie lebt die Materie! Es ist wirklich eine Ehre von Ihnen lernen zu dürfen.“ **Michael Bauer**, Personal Trainer, Deutschland

„Axel Gottlob gilt heute als der führende Krafttrainings- und Rückenexperte weit über sein Heimatland Deutschland hinaus.“ **Peter Regli**, Migros Konzern, Schweiz