

Presseinformation

Dorfstrasse 27
Postfach 321
CH-6043 Adligenswil

Knackarsch & Co.: Hören Sie auf, richtig zu trainieren!

Telefon 0041 41 371 19 19
Mobile 0041 79 356 65 75
Mail pr@peter-regli.ch
Internet www.peter-regli.ch

Gesundheits- und Fitnessexperte Peter Regli fordert in seinem neuen Buch *Knackarsch und Co.*: Hören Sie nicht auf die allgemeinen Fitnessratgeber und die ständig wechselnden Trends, sondern konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche! Der Autor liefert fundiertes Wissen über den menschlichen Organismus, gibt nützliche Tipps für die Trainerpraxis und bietet dem Leser anhand von Leitfragen und Checklisten ausreichend Raum zur eigenen Umsetzung.

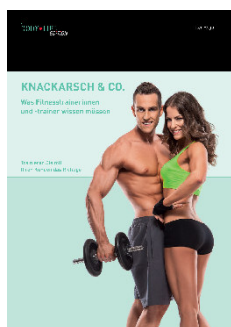
Die seichten und unspezifischen Versprechungen in der Gesundheits- und Fitnessbranche kann Peter Regli kaum anhören. Er missbilligt die ständig wechselnden Strömungen und Ratgeber und pocht auf klare verlässliche Aussagen, worauf es in Gesundheit und Fitness *wirklich* ankommt. Mit seinem Buch gibt er allen fitnessinteressierten Menschen und insbesondere den Trainern der Branche Orientierung und Anleitung zu einem gesunden, fitten Leben für sich selbst und die Kunden.

Sein Buch basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und räumt auf in der Welt der Trainingsmythen, Diäten und Ernährungspyramiden. Leicht verständlich, kurz, klar und präzise klärt *Knackarsch und Co.* über die Kernkompetenzen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auf. Was ist Ausdauer? Was meinen wir, wenn wir von Kraftausdauer sprechen? Wie erhalten und steigern wir unsere Beweglichkeit? Auf all diese Fragen findet der Leser Antworten mit Hand und Fuß.

Trainer erfahren, wie sie ihre Kunden effektiv motivieren: Eine SMARTe Zielsetzung ist der Casus knacksus. Das Abspulen serienmäßiger Motivationssprüche bringt dagegen nur Heiserkeit. Trainer und Privatsportler bekommen zudem einen Einblick in die Physiologie: So erklärt der Autor unter anderem, dass Faszien Spannung speichern, die dann, im Gegensatz zu der aktiven Spannung in den Muskeln, passiv freigesetzt werden kann; sehr gute Sprinter haben unter anderem vermehrt Energie in den Faszien gelagert. Dieses energiereiche Bindegewebe fördert die Schnelligkeit.

Alle Kapitel warten mit einer gut verständlichen Struktur auf: Das Wichtigste ist jeweils direkt am Anfang in Kürze zusammengefasst. Einzelheiten werden in Unterkapiteln ausführlicher beschrieben. Graphiken und Abbildungen bringen die Sachverhalte zudem anschaulich auf den Punkt. Besonders praktisch: Eine Lernoase schließt jedes Kapitel ab. Dort hat der Leser ausreichend Platz, das Gelernte in eigenen Worten zusammenzufassen und zu vertiefen.

Peter Regli und Sport sind eine Einheit. Der ehemalige Leichtathlet und Trainer im Spitzensport ist heute Coach, Dozent, Referent, Moderator und Autor zu den Themen Leistung und Energie. Überzeugt davon, dass viele Erkenntnisse vom Trainingsplatz auf das Gesundheitsmanagement im Unternehmen übertragbar sind, unterstützt er Organisationen dabei gezielt betriebliche Strukturen aufzubauen, die die Mitarbeitergesundheit fördern und Kosten reduzieren. Peter Regli weiß: „Die meisten Menschen können mit wenig Aufwand ihre sportlichen Ziele erreichen, und gesunde Mitarbeiter machen starke Unternehmen.“ Peter Reglis Erkenntnisse bauen auf Praxis, Erfahrung und einer wissenschaftlichen Basis auf und machen ihn zum Fitness-Experten per definitionem. Als Trainer, Coach und Dozent hat er sich auf die Fahnen geschrieben, Menschen beim Erreichen von sportlichen Zielen zu helfen, so dass Energie und Leistung perfekt aufeinander abgestimmt sind.



Knackarsch & Co.

Was Fitnesstrainerinnen und -trainer wissen müssen.

Trainieren Sie mit Ihren Kunden das Richtige.

240 Seiten Softcover
body LIFE Edition, April 2015
CHF 35.00/ (D) 29,90€
ISBN 978-3-938939-44-4