

NEUERSCHEINUNG



17,99 [D] / 18,55 [A]
224 Seiten / broschiert
ISBN: 978-3-86470-178-8

Erscheinungstermin: 17. März 2014

VLB-Warengruppe 464:
Ratgeber / Fitness, Bodybuilding

Vertrieb:
in Österreich über Mohr Morawa
in der Schweiz über Dessauer

Mike Kleiß

More Power – Lauf Dich frei!

Kann man mit dem Rauchen aufhören? Gleichzeitig abnehmen? Und auch noch in zehn Monaten den ersten Marathon laufen?

„Es ist möglich. Mike Kleiß ist das lebende Beispiel dafür.

Mit Willen, Disziplin und der richtigen Methode kann das jeder schaffen“, sagt Dr. Paul Klein, Vereinsarzt des 1. FC Köln.

Mike Kleiß fing an zu laufen und nahm dabei in 18 Monaten über 40 Kilo ab. Das Rauchen blieb ebenfalls auf der Strecke – und kürzlich lief er seinen dritten Marathon.

„Ich wollte nicht das nächste Expertenbuch schreiben, keine

Pläne für das Marathon-training oder Ernährungslisten. Es ist das Buch meiner Geschichte – und jedes

Kapitel ist Motivation pur.

Es soll Spaß machen, es zu

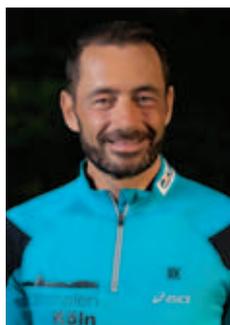
lesen. Es soll Menschen

motivieren, sich ‚freizulaufen‘ – wie es mir gelungen ist.“

Eine geballte Ladung an Motivation, wichtige Tipps und eine einzigartige, authentische Geschichte.

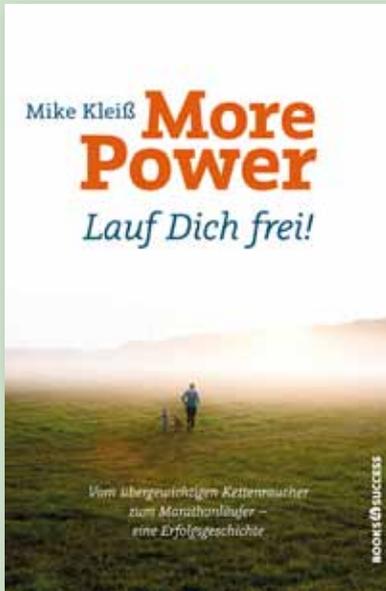
Auf einen Blick

- Mehrere starke Trendthemen: abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, laufen
- Vorwort: Im Gespräch mit Dr. Paul Klein, Mannschaftsarzt des 1. FC Köln
- Beitrag von Hajo Schumacher alias „Achim Achilles“, bekannt durch seine Kolumne übers Laufen auf „Spiegel online“



Der gelernte Journalist **Mike Kleiß** begann seine Karriere beim Hörfunk. Anfangs bei privaten Anbietern als Moderator und Produzent, wechselte er zum öffentlich-rechtlichen Sender SWR3. Zunächst blieb er der ARD treu und war stellvertretender Programmchef der beiden Wellen Jump und Sputnik beim Mitteldeutschen Rundfunk. Seit 2009 arbeitet er als Marken- und Kommunikationsexperte sowie als PR-Berater für die Agentur Medienhafen Köln. Zusätzlich ist er Dozent für Kommunikation und Markenarbeit an diversen Akademien und Journalistenschulen und tritt in den Medien als Experte für diese Themen auf.

NEUERSCHEINUNG



17,99 [D] / 18,55 [A]
224 Seiten / broschiert
ISBN: 978-3-86470-178-8

Erscheinungstermin:
17. März 2014

VERTRIEB

Am Eulenhof 14
95326 Kulmbach
Tel: 09221/9051-304
Fax: 09221/9051-4444
E-Mail: buecher@books4success.de

Firmenstempel:

Kundennummer:

Bestelldatum:

Bestellzeichen:

Terminauftrag/Lieferung
eintreffend am:

Bestell- menge	ISBN	Titel	VK € [D]	VK € [A]
	978-3-86470-178-8	More Power – Lauf Dich frei!	17,99	18,55

Alle bei der Auslieferung gespeicherten
Vorgaben zur Zahlungsart und zum
Versandweg haben Vorrang und werden
automatisch herangezogen.
Änderungen und Irrtum vorbehalten.

Die Preise entsprechen dem Stand vom
01.01.2014. Änderungen vorbehalten.
Verbindlich für diesen Auftrag sind die
Allgemeinen Geschäftsbedingungen der
Börsenmedien AG.