



Mit der richtigen Strategie ins Ziel: Herausforderungen erfolgreich meistern

Neuaufgabe: Herausforderung Race Across America - jetzt im Buchhandel erhältlich

Über viele Jahre war Michael Nehls Vorstandsvorsitzender eines biopharmazeutischen Unternehmens, mit einer 60-Stunden-Woche und 20 Kilo Übergewicht. Mit Anfang 40 entschied er sich, sein Leben komplett zu verändern und stand 2008 an der Startlinie des härtesten Radrennens der Welt. In der erweiterten Neuaufgabe seines Buch "Herausforderung Race Across America" erzählt Nehls mit bisher unveröffentlichten Fotos die Vorgeschichte und die akribische Vorbereitung auf das Rennen sowie den erstaunlichen Verlauf seiner ersten Teilnahme, die nicht nur bei den Konkurrenten, sondern auch in den Fachmedien für Furore sorgte und heute als Motivation und Vorbild für viele Fahrer von Extrem-Radrennen gilt. Nicht zuletzt ist es der Erfolgsgeschichte Nehls? zu verdanken, dass die Zahl der deutschen Teilnehmer am RAAM über die letzten Jahre hinweg stetig gestiegen ist.

In seinem Buch gibt Nehls einen faszinierenden Einblick in die Entwicklung und Durchführung einer Erfolgs-Strategie für sportliche Leistungen, die auch als Lebensstrategie verstanden werden kann. Den Schlüssel für ein erfolgreiches Rennen fand er in der richtigen Balance zwischen Belastung und Regeneration, Teamgeist und Individualität, Akribie und Humor. "Im Leben kommt es auf Ausgeglichenheit an", so Nehls. "Ernährung, Sport und soziales Umfeld: wer bei allem das Maximum gibt, der verliert zwangsläufig. Wer dagegen nach Ausgleich strebt, sich Zeit und Entspannung gönnt, genug und niemals zu belastenden Sport treibt, der lebt gesünder und länger." Das RAAM bilde seiner Meinung nach das Leben im Zeitraffer ab. Dabei zeige sich, dass man mit den richtigen Motiven und einer gesunden Strategie Berge versetzen kann.

Der Autor: Dr. Michael Nehls ist Arzt und Molekulargenetiker, Radsportler und Buchautor sowie Familienvater von drei Kindern. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.michael-nehls.de

Herausforderung Race Across America. 4800 km Zeitfahren von Küste zu Küste. Mental Enterprises, 192 Seiten, 3., erweiterte und überarbeitete Auflage, ISBN 978-3981404852, Euro 19,90

Außerdem von Dr. Michael Nehls erschienen: Du musst nicht siegen, um zu gewinnen: Race Across America; DVD 100 Min., Mental Enterprises, ISBN 978-3981404807, Euro 20,90

Pressekontakt

Fitness@Business

Frau Iris Hadbawnik
Luthmerstraße 14
65934 Frankfurt

fitnessatbusiness.de
hadbawnik@fitnessatbusiness.de

Firmenkontakt

Fitness@Business

Frau Iris Hadbawnik
Luthmerstraße 14
65934 Frankfurt

fitnessatbusiness.de
hadbawnik@fitnessatbusiness.de

Fitness@Business wurde von den Sport- und Geschäftspartnern Iris Hadbawnik, Günther Pawlitzky und Stefan Wohllebe im Jahr 2007 gegründet. Alle drei Partner sind Experten in ihren Tätigkeitsbereichen und blicken auf eine langjährige Erfahrung als selbstständige Berater und Trainer zurück.

Als aktive Sportler sehen wir, dass Unternehmens-Fitness mit körperlicher Fitness einhergeht. Nur die Förderung beider Bereiche kann einen dauerhaften Geschäftserfolg garantieren. Daher verbinden wir die Erfolgsfaktoren und bieten Ihnen ein ganzheitliches Fitnessprogramm - für Sie UND Ihr Unternehmen. Fitness@Business bringt Unternehmen voran, die offen sind für innovatives Denken und Handeln. Wir arbeiten für und gemeinsam mit Unternehmen, die bereit sind, neue Erfolge zu gehen.

Anlage: Bild

