

A high-contrast, black and white profile photograph of a man's face, looking towards the right. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his nose, cheek, and beard. The background is a dark, gradient grey.

FRÜHJAHR
2009

riva

INHALT

- 2 Hansi Hinterseer
Komm mit mir!
- 4 Bushido
Bushido - Das Hörbuch
- 8 Tucker Max
Und in der Hölle mach ich weiter
- 10 **Das verbotene Buch**
- 12 Joaquin »Jack« Garcia
Ich war Jack Falcone
- 14 Theo Vaessen
Huub Stevens
- 16 Paul Sahner
Karl Lagerfeld
- 18 Gunnar Peterson
Myatt Murphy
Das Workout
- 20 David Kirsch
Das Ultimative 7-Tage-Programm
- 24 Mark Verstegen
Pete Williams
Core Performance Golf
- 26 Brad Walker
Anatomie des Stretchings
- 28 Marko Marin
Die besten Fußballtricks
- 30 Boris Entrup
Make-up
- 32 Marlies Möller
Sylvia Heiser
Hair Secrets
- 34 Michael Hamm
Die richtige Ernährung für Sportler
- 36 Angelika Hartmann
Für Männer - Leben Sie Ihr Potenzial
- 39 **Backlist**



Er ist Skifahrer, Moderator, Sänger und Schauspieler. **Multitalent Hansi Hinterseer** ist seit Jahrzehnten eines der erfolgreichsten Mitglieder der volkstümlichen Musikszene. Seine **riesige Fangemeinde** sorgt für **enorme Zuschauerquoten**, ausverkaufte Konzerthäuser und eine Alm voller begeisterter Menschen, die Hansi bei seiner jährlichen Fanwanderung in Kitzbühel begleiten.

In »Komm mit mir!« stellt er nun seine **liebsten Wanderwege** aus seiner Heimat vor. Und das besondere Schmäckerl: Für jede Wanderung hat Hansi Hinterseer seinen **besonderen Hansi-Tipp!**

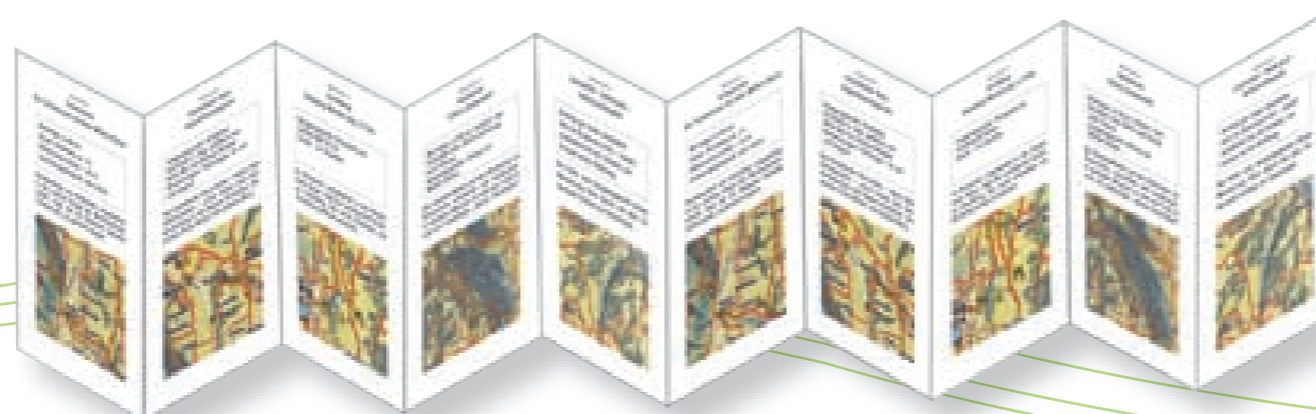
Der Medienstar und Publikumsliebbling Hansi Hinterseer

- › 2000 bis 2008 eigene Personality-Shows in ARD, ZDF und ORF mit mehreren Millionen Zuschauern
- › Über 50 Titelseiten jährlich
- › 17 Fanclubs mit etwa 150 000 eingetragenen Fans
- › Über 100 000 verkaufte Karten zu seiner Tournee 2008
- › Komoderator bei Ski-Weltmeisterschaften und Olympiaden beim ORF
- › Erfolgreicher Sänger mit 22 Alben, zahlreichen Platin- und Gold-Platten und Auszeichnungen wie »ECHO« und »Goldener Roy«



KOMMTS MIT MIR IN DIE BERGE!

- › Reich bebildert, durchgehend vierfarbig, mit Wanderkarten zum Rausnehmen
- › Extrakapitel zu der jährlich im August stattfindenden Fanwanderung in Kitzbühel
- › Exklusiver Zugangscode für das »Komm mit mir«-Internetportal zum Download eines Fanpakets:
»Meine Liebe zu den Bergen«-Lied, Klingelton und interaktive Wanderkarten fürs Mobiltelefon



Der neue
Titel von
riva
PREMIUM

- › Ein Titel pro Jahr
- › Topautor
Topthema
Topausstattung
- › 100% Presse-,
Marketing- und
Vertriebspower

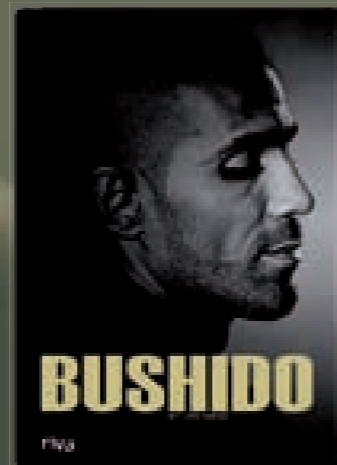
Hansi Hinterseer
Komm mit mir!
Meine schönsten Wanderwege
ca. 192 Seiten
14,8 x 21 cm
Softcover mit Klappen und
Faltplan zum Mitnehmen
19,90 € (D), 20,50 € (A), sFr. 35,90
ISBN 978-3-86883-007-1
Warengruppe 1322
März 2009



Seit Erscheinen ganz
oben auf der SPIEGEL-
Bestsellerliste

BUSHIDO

150 000 verkaufte
Exemplare



432 Seiten
19,90 € (D), 20,50 € (A), sFr. 35,90
ISBN 978-3-936994-88-9

»Ja, ich lese selbst!
Und wer mich als Entertainer kennt,
weiß, dass das ein Riesenspaß wird.
Für mich und für meine Fans!«

BUSHIDO IN DER ANKÜNDIGUNG DES HÖRBUCHS

Nächstes Kapitel der BUSHIDO-Erfolgsgeschichte:

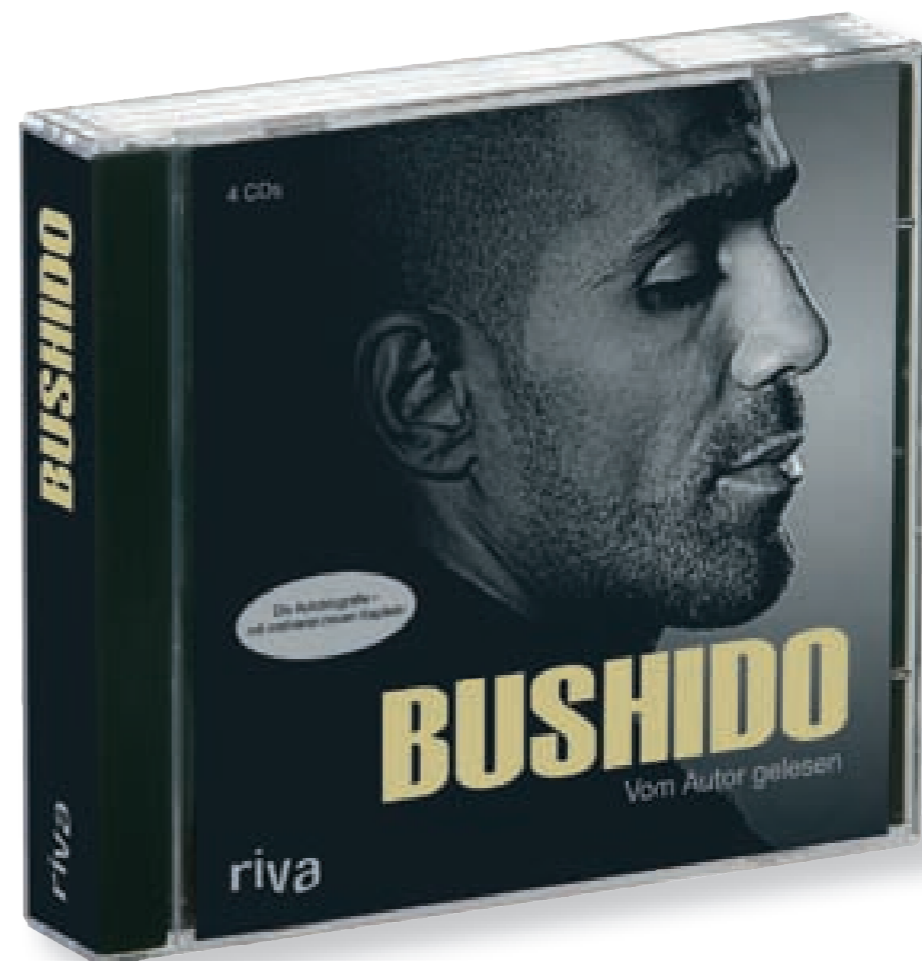


Oft wurde Bushido in den letzten Jahren gefragt, wann er endlich **ausführlich Auskunft geben** würde über die verkorkste Beziehung zu seinem Vater, seine angeblichen Verbindungen zur Mafia, seine Zeit im Gefängnis oder seine erste große Liebe.

Bushidos Leben gleicht einem Abenteuerfilm. »Es wird oft behauptet, mein Mafia-Image sei nur Fassade«, grinst er. »Nach diesem Buch werden viele ihre Meinung ändern. Ich erzähle **offen und ehrlich**, wie es hinter meinen Kulissen wirklich zugeht.«

Überzeugen Sie sich selbst! Das Buch war nur der Anfang! In der Hörbuchfassung erzählt Bushido **weit über die Buchvorlage hinausgehend** Episoden aus seinem Leben. Die gekürzte Buchfassung reichert er durch **jede Menge neue Geschichten** an. Und wer könnte das besser lesen als er selbst? **Garantiert authentisch!**

das Buch zum HÖREN



Vom Autor
gelesen

Mit Bonus-
Material und
zusätzlichen
Kapiteln

Kinofilm in
Vorbereitung,
Start Herbst 2009



WER NICHT LESEN WILL, MUSS HÖREN!

- › Vom Autor gelesen
- › Mit mehreren neuen Kapiteln
- › Kinofilm in Vorbereitung, Start Herbst 2009

Bushido – Das Hörbuch

4 CDs in Box

19,90 € (D), 19,90 € (A), sFr. 35,90
(UVP)

ISBN 978-3-86883-015-6

Warengruppe 5961

Mai 2009

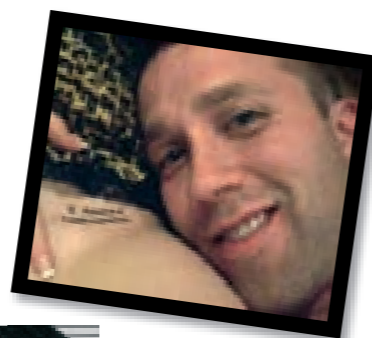


»Wo Charles Bukowski aufgehört hat,
fängt Tucker Max an.
Dagegen ist »Feuchtgebiete«
ein Kinderroman.«



Er reißt auf und legt flach wie ein Weltmeister und trinkt gerne mal zehn Bier zu viel: Tucker Max, 33 Jahre alt und im Internet längst eine **Kultfigur**. Aus einer Wette ging 2002 seine Homepage hervor, die interessierten Damen die Gelegenheit bot, sich per **Bewerbungsformular** um ein Date mit ihm zu bemühen. Sechs Jahre und geschätzte 300 Frauen später gibt der **selbstbewusste Womanizer** die verrücktesten, heißesten, aber auch fiesesten Geschichten aus seinem bewegten Leben zum Besten.

Für die einen ein Held, für die anderen eine Hassfigur – Tucker Max provoziert und lässt sich weder von Journalisten noch von Verflorenen, die juristisch gegen ihn vorgehen, ans Bein pinkeln: **»Ich bin ein Arschloch.** Ich betrinke mich bei völlig unpassenden Gelegenheiten, missachte soziale Normen, ... schlafe mit mehr Frauen, als vernünftig ist, und verhalte mich stets wie ein verrückt gewordener Schwachkopf. Aber ich leiste auf eine sehr wichtige Art und Weise doch meinen Beitrag zum Wohle der Menschheit: **Ich teile meine Abenteuer mit dem Rest der Welt.**«



DER AUTOR

Tucker Max, geboren 1975, ist Humorist, Internetberühmtheit und Unternehmer. Auf seiner Website TuckerMax.com teilt der studierte Jurist seine Alkoholexzesse und Sexeskapaden seit 2002 mit einem Millionenpublikum. Mit einem Onlineformular gab er interessierten Frauen die Möglichkeit, sich um ein Date mit ihm zu bewerben, und wurde von da an mit unzweideutigen Angeboten überhäuft. Sein Erstling »I Hope They Serve Beer in Hell« fand reißenden Absatz in den USA und hält sich seit seinem Erscheinen 2006 auf der Bestsellerliste der *New York Times*. Mitte 2009 soll die Verfilmung des Buches in die US-amerikanischen Kinos kommen. Tucker Max lebt in New York.

Seit drei Jahren auf der
New York Times-Bestsellerliste
unter den Top Ten



»Frauen aus Manhattan lasst euch sagen: Letzten Monat zog Mr. Max von Chicago nach New York. Lest dieses Buch, und behauptet nachher nicht, er habe euch nicht gewarnt.«

NEW YORK TIMES

**DRECKIG, SCHAMLOS, FRECH –
UND 100 % AUTOBIOGRAFISCH!**

- › Das männliche Pendant zu Charlotte Roche
- › Was noch kein Mann auszusprechen wagte
- › *New York Times*-Bestseller und Kultbuch in den USA

**GROSSE
PRESSE-
TOUR**
durch Deutschland
Februar 2009

Kultbuch
in den USA,
über 1 Million
verkaufte
Exemplare

Kinofilm in
Vorbereitung
für 2009

Tucker Max

**Und in der Hölle
mach ich weiter**

Bekenntnisse des größten
Frauenhelden der Welt

ca. 320 Seiten

13,5 x 21 cm

Softcover mit Klappen
16,90 € (D), 17,40 € (A), sFr. 31,00

ISBN 978-3-86883-013-2

Warengruppe 1116

Februar 2009

Achtung, Verschlussache!

Erfolgreiche Lügner und Betrüger packen aus

- „Kostenlos Pay-TV gucken, das ist doch ein Kinderspiel“, meint M.W.
- Vom Radar geblitzt zu werden, ist für T.S. kein Problem. „Ich fechte die Radarkontrolle einfach stets an.“
- R.A. wohnt mietfrei. Nicht legal, aber günstig!
- Und U.S. hat sich gleich den Diplomatensstatus erschlichen, um straffrei zu bleiben.

Der Mensch ist von Natur aus schlecht. Er lügt, stiehlt und betrügt, wo immer es ihm zum eigenen Vorteil gereicht. All die christlichen Gebote und gesellschaftlichen Verbote haben es in Jahrtausenden nicht vermocht, ihn von diesen naturgegebenen Wurzeln zu lösen. Versicherung betrogen, Gesetze umgangen, die Polizei ausgetrickst – **es gibt unzählige Möglichkeiten, sein kriminelles Naturell auszuleben.** In diesem »Lexikon des Bösen« sind all jene verewigt, die rücksichtslos ihre ureigenen Interessen verfolgt und dem Partner, der Gesellschaft, dem Arbeitgeber, der Polizei oder der Justiz gehörig eins ausgewischt haben.

Mit Erfolg. Zumindest am Anfang!

© Andriy Solovyov - Fotolia.com; khz - Fotolia.com



NACHAHMEN VERBOTEN!

- › Die spannendsten Kriminalgeschichten – mitten aus unserem Alltag
- › Garantiert von einem gigantischen Presse-Echo verfolgt
- › Spezialeinband mit Magnetverschluss und Siegelaufruck

Das verbotene Buch

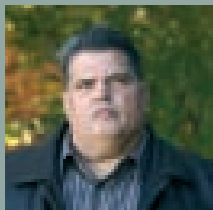
ca. 160 Seiten
13,5 × 21 cm
Hardcover mit Magnetverschluss
19,90 € (D), 20,50 € (A), sFr. 35,90
ISBN 978-3-86883-009-5
Warengruppe 1191
April 2009



New York Times-Bestseller

Lange bevor Joaquín »Jack« Garcia mit einigen der mächtigsten Capos der **New Yorker Mafia** verkehrte, war er einer der untypischsten Neuzugänge im Agentenstab des FBI. Unter falscher Identität sollte der gebürtige Kubaner in Mafiakreisen ermitteln und erhielt dafür als erster Geheimagent in der Geschichte des FBI eine fundierte »Gangsterausbildung«. In unzähligen Unterrichtsstunden lernte er zu essen, reden und denken wie sein fiktives Alias, der **Unterweltler Jack Falcone**. Mit einer Größe von 1 Meter 93 und einem Körpergewicht von 170 Kilogramm sah Jack Garcia wahrlich aus wie ein Gangster, und er spielte seine Rolle so gut, dass die Mafiabosse, mit denen er bald schon Kontakt pflegte, nicht ahnen konnten, dass er als **Geheimagent** für das FBI im Einsatz war.

So erfuhr »**Big Jack Falcone**«, wie er innerhalb der **Cosa Nostra** genannt wurde, nach und nach alles über die kriminellen Machenschaften des New Yorker Gambino-Clans und dessen Capo Greg DePalma – von Schutzgeld-erpressungen bis zum **kaltblütigen Mord**. Der ungewöhnliche Einsatz führte schließlich zu einer Reihe von Razzien und Verhaftungen und zur Zerschlagung des Gambino-Clans – aber auch zu einem **Kopfgeld** in Höhe von einer viertel Million Dollar, das auf Garcia ausgesetzt wurde.



DER AUTOR

Joaquín »Jack« Garcia stand 26 Jahre lang als Special Agent in den Diensten der amerikanischen Bundeskriminalpolizei FBI. Der Amerikaner kubanischer Herkunft zählte zu den wenigen FBI-Beamten, die nur undercover eingesetzt wurden. Für seine außergewöhnlichen Leistungen im Kampf gegen das organisierte Verbrechen wurde er von den US-Bundesstaatsanwaltschaften in Philadelphia, New York, Boston und Miami mit Preisen geehrt. Außerdem erhielt er die Auszeichnung des FBI für außergewöhnliche Leistungen in der Ermittlungsarbeit sowie den Lifetime Achievement Award der Federal Law Enforcement Foundation. Sein Erstlingswerk »Making Jack Falcone« landete sofort nach Erscheinen auf der Bestsellerliste der New York Times und wird im Jahr 2009 von Paramount Pictures verfilmt.

Michael Levin ist Autor und Ghostwriter in Orange County, Kalifornien, wo er eine Ghostwriting-Agentur betreibt.



TOPTITEL

Kinofilm im
Herbst 2009



DER ENTHÜLLUNGSBESTSELLER ÜBER DIE NEW YORKER UNTERWELT

- › Spannend wie ein Thriller – aber wahr!
- › Enormes Medienecho in den USA und sofort auf der *New York Times*-Bestsellerliste
- › Verfilmung im Jahr 2009 durch Steven Soderbergh und Peter Buchman für *Paramount Pictures*

Joaquín »Jack« Garcia
und Michael Levin

Ich war Jack Falcone

Wie ich als FBI-Geheimagent
einen Mafiacлан zerschlug

ca. 300 Seiten

14,8 x 21 cm

Hardcover mit Schutzumschlag
19,90 € (D), 20,50 € (A), sFr. 35,90

ISBN 978-3-86883-018-7

Warengruppe 1971

April 2009

»Ziel des Buches war es, meine Laufbahn nachzuerzählen – in der Hoffnung, damit Menschen zu nützen, die etwas erreichen wollen. Was sie aus dem Buch lernen können? Vielleicht vor allem dies: wie man mit Enttäuschungen umgeht. Ich habe die Dinge immer positiv betrachtet, ich bin keiner, der aufgibt. Dieser Eigenschaft verdanke ich viel.«

HUUB STEVENS



Nicht nur in seiner niederländischen Heimat gilt der Fußballtrainer Huub Stevens schon zu **Lebzeiten als Legende**. Nach seiner eigenen Spielerkarriere wechselte der Sohn eines Grubenarbeiters erfolgreich auf die Trainerseite. Als Jugendkoordinator beim **PSV Eindhoven** und Chefcoach des Roda JC Kerkrade erwarb er sich große Verdienste und schaffte es schließlich an die **Spitze von vier Vereinen** der deutschen Bundesliga: dem **FC Schalke 04**, mit dem er prompt den UEFA-Pokal gewann, dann **Hertha BSC**, dem **1. FC Köln** und dem **Hamburger SV**. Die Hamburger holte er in seiner ersten Saison aus einem Tief heraus und führte sie bis in den UEFA-Cup – seither tragen ihn die Fans auf Händen.



Dabei ist der einstige Rabauke aus einfachen Verhältnissen nicht nur ein fähiger Fußballtrainer, sondern auch ein **schillernder Charakter**, der seine geradlinige Art selbst im Umgang mit Vereinsoberen oder Medienvertretern nicht ablegt. Dieses Buch berichtet erstmals auch aus dem **privaten Leben** des Startrainers und gibt zugleich tiefe **Einblicke in den Alltag der deutschen Bundesliga**.



DER AUTOR

Theo Vaessen ist Sportjournalist, Autor und Biograf der früheren niederländischen Spitzenfußballer Arie Haan, Gerrie Mühren und Ruud Geels. Anekdoten- und erinnerungsreich beschreibt er in diesem Buch Huub Stevens' sensationellen Weg nach oben und zeichnet die Lebenslinien eines Mannes nach, der sich auch durch herbe Schicksalsschläge nicht entmutigen ließ.



»Der beste Trainer der Liga.«

JENS LEHMANN UND BERTI VOGTS IM SPIEGEL

GROSSE PRESSE-TOUR
mit Huub Stevens

Umfangreiche
Pressekampagne
auf allen
Sportseiten der
Tagespresse
und in Fußball-
magazinen

»Aus Liebe zu seiner kranken Frau verließ Huub Stevens im letzten Sommer den HSV, ging in seine Heimat nach Eindhoven. Wie er um das Leben seiner geliebten Toos gebangt, gebetet und gekämpft hat – darüber schreibt Theo Vaessen in dem neuen Buch »Huub Stevens.«

BILD

DIE BIOGRAFIE EINES DER GRÖSSTEN TRAINER DER BUNDESLIGA

- › Ein Muss für alle Fußballfans, allen voran die von Schalke 04, HSV und Hertha BSC
- › Der sympathische Privatmensch hinter der öffentlichen Person
- › Ein Blick hinter die Kulissen des Profifußballs

Theo Vaessen
Huub Stevens

176 Seiten
14,8 x 21 cm
Hardcover mit Schutzumschlag
19,90 € (D), 20,50 € (A), sFr. 35,90

ISBN 978-3-86883-008-8
Warengruppe 1971
Im Dezember 2008 erschienen



ZU GAST BEIM

Die aufschlussreichsten und privatesten Einblicke

KÖNIG DER MODE

Karl Lagerfeld ist einer der berühmtesten Menschen der Welt, seit fast einem halben Jahrhundert der unangefochtene Star der internationalen Modeszene. Er ist extravagant, einzigartig, genial. Er hat Chanel zu dem gemacht, was es heute ist, er hat die Göttinnen des Laufstegs erschaffen. Er ist aus der Crème de la Crème des internationalen Jetsets nicht wegzudenken. Trotzdem scheint er unfassbar und geheimnisumwittert, niemand kennt sein genaues Alter und sein Privatleben ist ein Mysterium.

Paul Sahner, Chefredakteur und Mitglied der Chefredaktion von Bunte hat eine steile Karriere als Topjournalist hingelegt. Er ist seit vielen Jahren eine der Größen des Boulevard-Journalismus, die *taz* nannte ihn den »Gottvater der Intimbeichte«. Er hat den Modegott über 15 Jahre begleitet und ist ihm in persönlichen, sehr intimen Interviews so nahe gekommen wie kaum ein anderer.

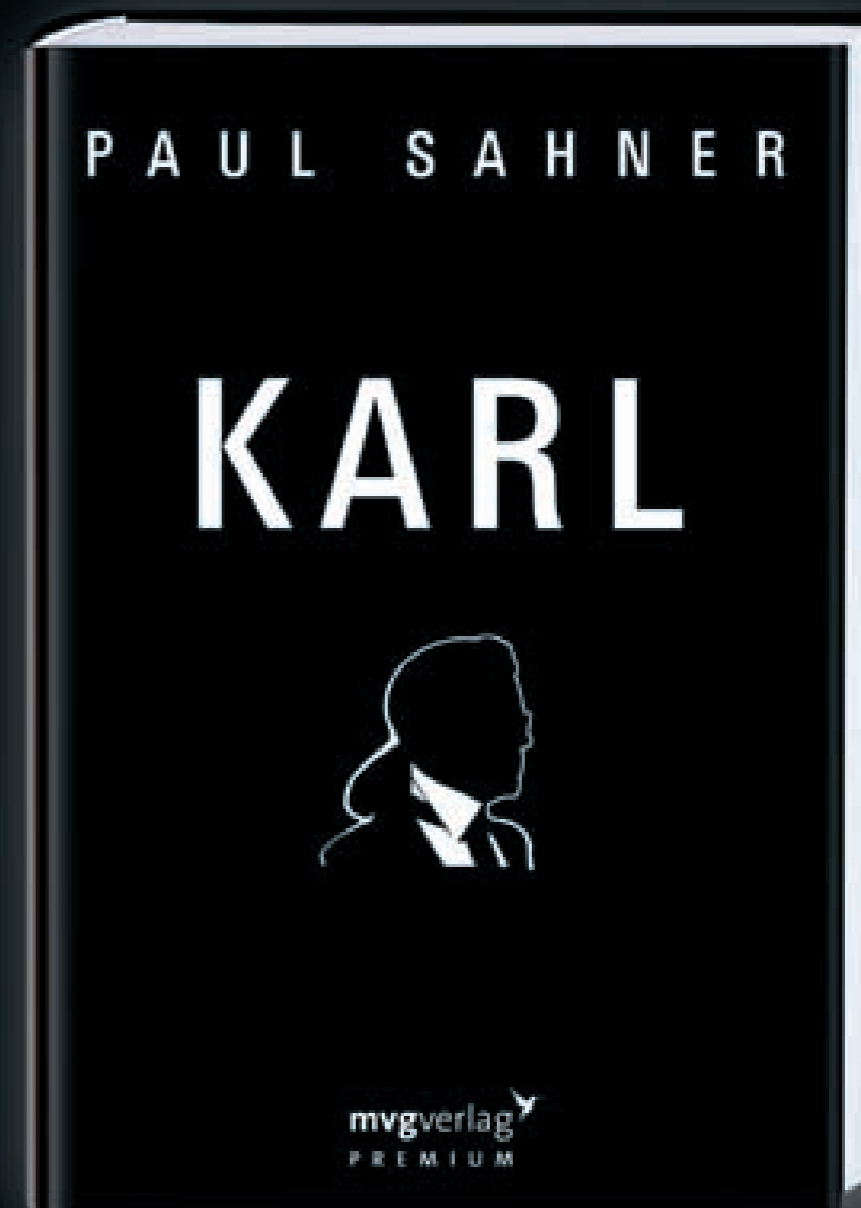


Große bundesweite
Presse- und
Werbekampagne

Die erste Biografie über den berühmtesten Deutschen der Welt

Von Top-Boulevard-Journalist Paul Sahner

Mit 16-seitigem Bildteil



Paul Sahner
Karl

Hardcover | 300 Seiten mit 16-seitigem
farbigem Bildteil
14,8 x 21 cm

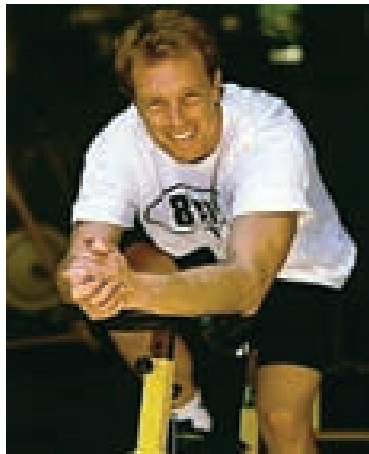
€ 24,90 | € 25,60 [A] | sFr. 44,00
ISBN 978-3-86882-015-7 | WG 1951
Mai 2009



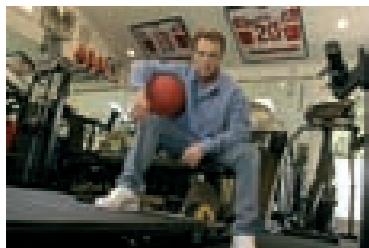
9 783868 820157

»Gunnar hat eine großartige Workout-Technik entwickelt, mit der das Trainieren immer Spaß macht.«

PENELOPE CRUZ



Hollywoods begehrtester Fitnesstrainer Gunnar Peterson, der Stars wie Angelina Jolie oder Sylvester Stallone zu seinen Kunden zählt, stellt in diesem Buch erstmals seine **erfolgreiche Workout-Technik** vor. Sie beruht auf vier Komponenten: 1. aerobes Workout zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, 2. Krafttraining, um Fett ab- und Muskelmasse aufzubauen, 3. richtige Ernährung, 4. Entspannungsphasen. Das Erfolgsgeheimnis aber sind **13 wirkungsvolle Kraftübungen**, die bereits nach wenigen Wochen zu **sichtbaren Ergebnissen an Bauch, Beinen, Po und der Rückenpartie** führen. Da sich die Muskeln schnell an eine bestimmte Belastung gewöhnen, muss jede Übung nach sechs bis acht Workouts – etwa durch einen Haltungswechsel oder den Einsatz von Hanteln – leicht abgeändert werden. So sind fortlaufende Resultate garantiert und langweilige Trainingsroutinen ausgeschlossen.



Topathleten und Celebrities haben mit Hilfe von Petersons Workout ihren Körper gestählt und sind begeistert. **Dieses Buch erspart den Personal Trainer!**

»Gunnar hebt das gewöhnliche Workout auf die Stufe einer unglaublich wirkungsvollen Kunstform.«

SYLVESTER STALLONE



DIE AUTOREN

Gunnar Peterson ist einer der angesehensten Personal Trainer der USA. Er hat sowohl Film- und Fernsehstars wie Angelina Jolie oder Ben Affleck als auch Topmodels und Profisportler wie Mike Tyson oder Pete Sampras in Form gebracht. Oft tritt er in amerikanischen Fernsehsendungen und Zeitschriften als Fitnessexperte auf. Peterson ist außerdem Mitbegründer des Unternehmens »Outside Shot«, das innovative Fitnessprodukte und Trainingsgeräte entwickelt und vertreibt. Er lebt mit seiner Familie in Beverly Hills, Los Angeles.

Myatt Murphy ist freiberuflicher Redakteur mit den Schwerpunktthemen Fitness, Ernährung und Lifestyle. Seine Artikel erscheinen regelmäßig in über 40 nationalen und internationalen Magazinen. Murphy lebt in New York.



»Ich habe mich jahrelang in Form gehalten, indem ich für mich allein trainierte. Dann traf ich Gunnar. Mit seiner praktischen und vernünftigen Einstellung veränderte er meine Vorstellung vom Trainieren. Er liebt, was er tut, und steht hinter dem, was er sagt. Die Ergebnisse sind erstaunlich. Er ist einfach großartig!«

KIM BASINGER

SO TRAINIEREN ANGELINA JOLIE, JENNIFER LOPEZ UND PENELOPE CRUZ!

- › Das ultimative Fitnessprogramm – direkt aus Hollywood
- › Mit effektiven Übungen in kurzer Zeit zum Traumkörper
- › Profitipps für optimales Training, Ernährung und Erholung

DEUTSCHLANDWEITE
PRESSE-
TOUR
ENDE JANUAR
2009

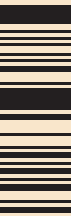
Der
bekannteste
Trainer
in den USA

Gunnar Peterson
und Myatt Murphy
Das Workout

ca. 288 Seiten
19 × 24 cm
Hardcover
19,90 € (D), 20,50 € (A), sFr. 35,90
ISBN 978-3-86883-006-4
Warengruppe 1464
Januar 2009

»Angelina Jolie,
Sylvester Stallone und Jennifer Lopez –
Gunnar Peterson hat sie alle trainiert.«

FIT FOR FUN



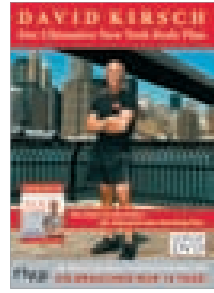


SCHLANK
STARK
STRAFF

**IN
7
TAGEN?**

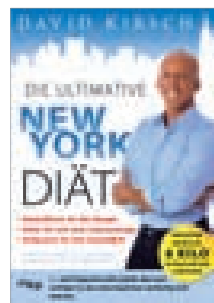
Mit **IHM** ist
das möglich ...

David Kirsch bei riva:
300 000 Exemplare!



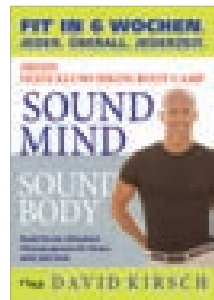
**Der Ultimative New York
Body Plan - DVD**

ISBN 978-3-936994-19-3
24,90 €



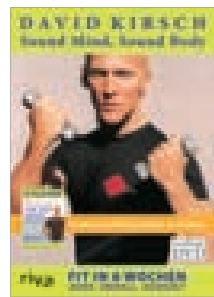
Die Ultimative New York Diät

ISBN 978-3-936994-36-0
19,90 €



Sound Mind, Sound Body

ISBN 978-3-936994-21-6
19,90 €



Sound Mind, Sound Body - DVD

ISBN 978-3-936994-23-0
24,90 €

»Wenn ich schnell in Form kommen muss,
dann nur mit David ... Bei David weiß ich,
dass ich echte Resultate bekomme.«

HEIDI KLUM

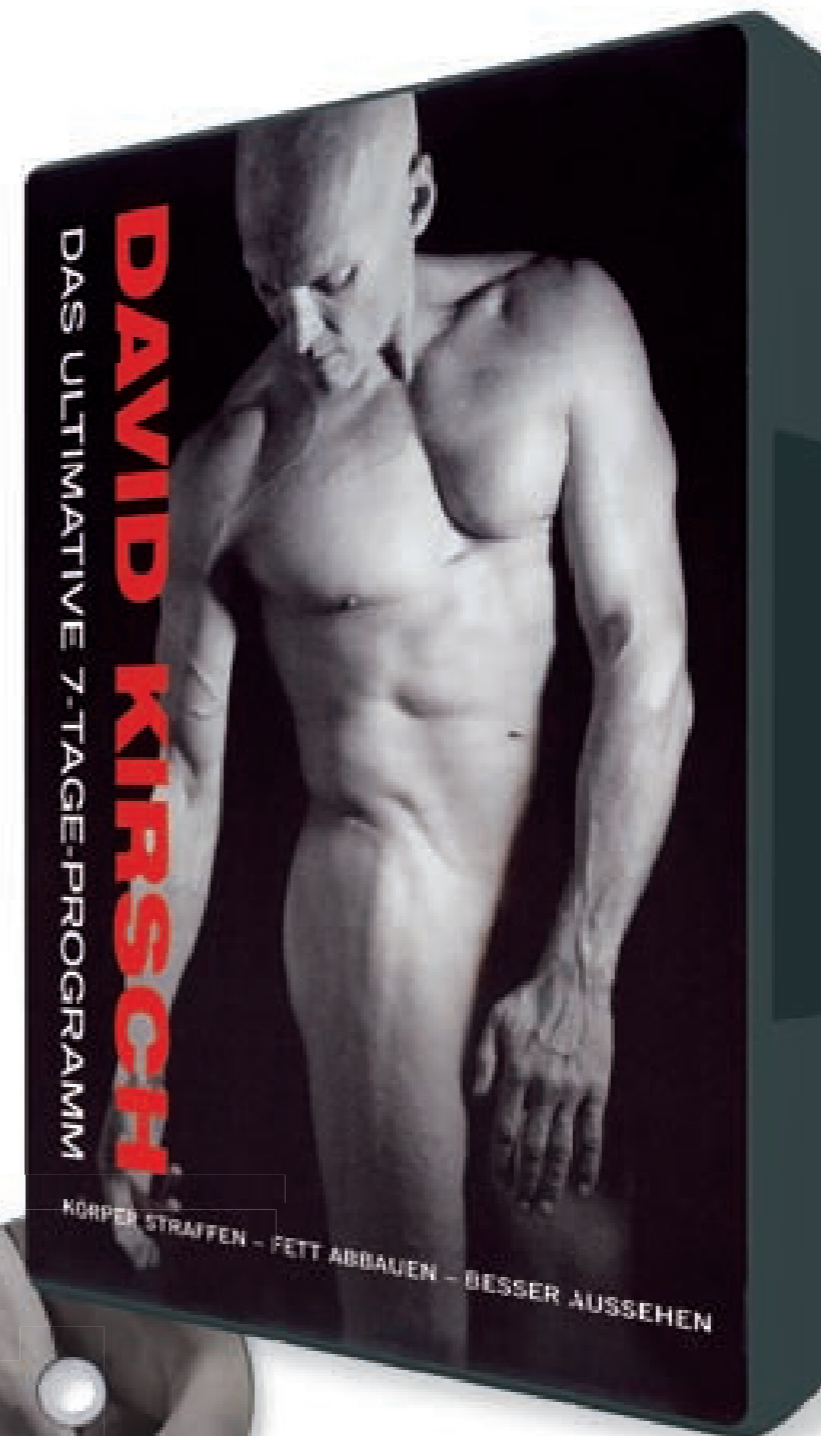
7 verschiedene Workouts à 30 Minuten – eines für jeden Tag der Woche –, das ist das unschlagbar einfache, aber höchst effiziente Fitnessprogramm des Erfolgstrainers und Bestsellerautors David Kirsch. Mit Bauch, Beine, Po am Montag, Krafttraining am Dienstag sowie Yoga und Pilates am Mittwoch beginnt jede Woche schwungvoll. Langeweile kann gar nicht erst aufkommen, und bereits nach 7 Tagen sind erstaunliche Resultate garantiert: weniger Fettpolster, eine schlankere Figur, straffere Haut, aber auch besserer Schlaf und vor allem eines: Ausgeglichenheit und gute Laune – jeden Tag.

- Tag 1:** Bauch, Beine, Po
- Tag 2:** Brust und Oberarme
- Tag 3:** Yoga und Pilates
- Tag 4:** Rücken und Po
- Tag 5:** Schultern und Arme
- Tag 6:** Fatburner
- Tag 7:** Stretching



DER AUTOR

David Kirsch ist New Yorks gefragtester Personal Trainer. In seinem »Madison Square Club« lassen sich die Reichen und Schönen in Form bringen. Zu seinen regelmäßigen Kunden zählen Supermodels wie Heidi Klum oder Naomi Campbell, aber auch zahlreiche Hollywoodstars wie zum Beispiel Oscarpreisträgerin Rachel Weisz. Mit seinen äußerst erfolgreichen Fitness- und Diätbüchern, darunter der sensationelle Bestseller »Der Ultimative New York Body Plan«, hat sich der berühmte Personal Trainer aus den USA auch hierzulande eine riesige Fangemeinde geschaffen.



**GROSSE
PRESSE-
TOUR**
mit David Kirsch
im April durch
Deutschland

DAS RUNDUM-WORKOUT VON BESTSELLERAUTOR DAVID KIRSCH

- › Spart das Fitnesscenter sowie Zeit und Geld
- › Bringt Energie und Abwechslung in den Alltag
- › Strafft den Körper und lässt überflüssiges Körperfett verschwinden

David Kirsch
**Das Ultimative
7-Tage-Programm**

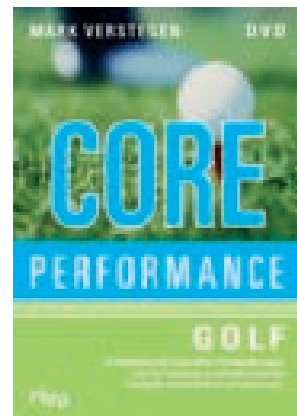
Körper straffen – Fett abbauen –
besser aussehen

7 DVDs
75,00 € (D), 75,00 € (A), sFr. 126,00
(UVP)

ISBN 978-3-86883-019-4
Warengruppe 4464
April 2009

»Golf ist ein Sport, der konstante Leistungen fordert. Es ist das größte Kompliment, das ich ›Core Performance Golf‹ geben kann, dass es meine Leistungen auf ein konstant hohes Niveau gebracht und mir geholfen hat, bei jedem Spiel das Optimum zu erreichen.«

NATALIE GULBIS,
LPGA TOUR PLAYER



Core Performance Golf

DVD, Spielzeit 75 Minuten
39,90 € (D), 41,10 € (A), sFr. 67,00
ISBN 978-3-936994-51-3



Core Performance

360 Seiten, Hardcover
19,90 € (D), 20,50 € (A), sFr. 35,90
ISBN 978-3-936994-31-5

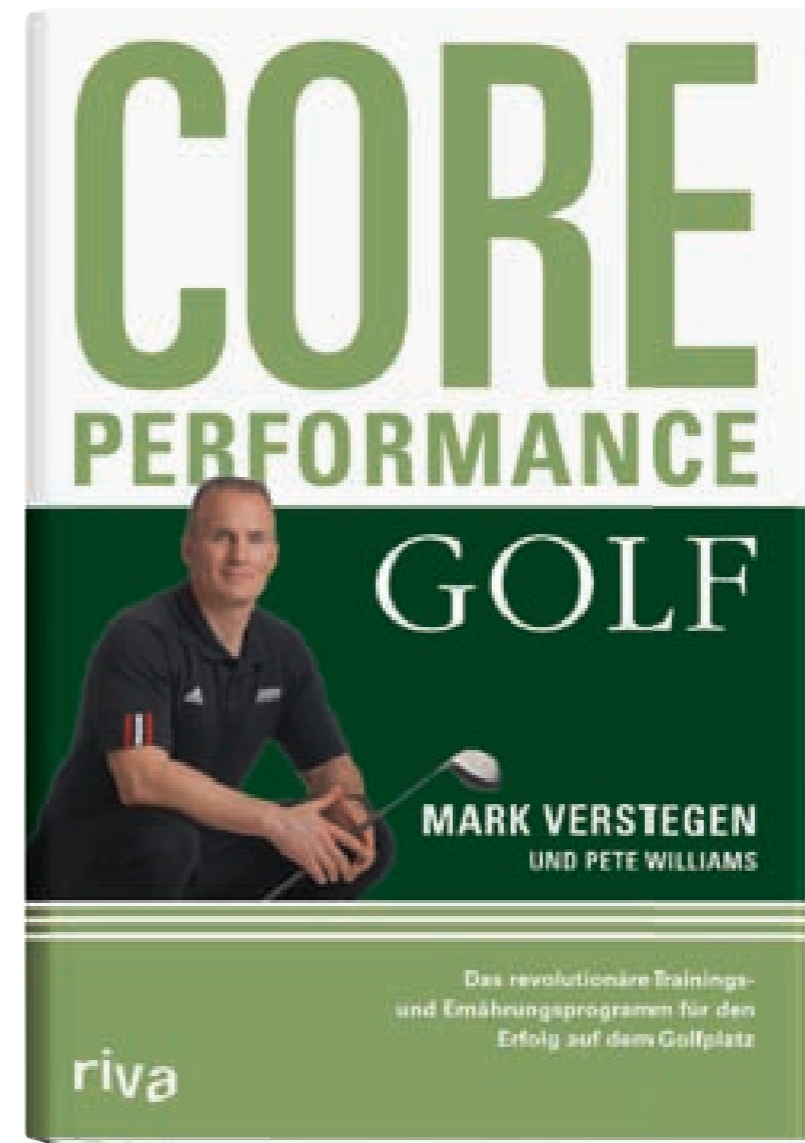
Der Name **Mark Verstegen** ist spätestens seit der **Fußball-WM** auch in Deutschland bekannt. Sein Trainingskonzept revolutionierte die Sportwelt und half nicht nur der **deutschen Fußballnationalmannschaft**, sondern auch Tennisstars wie Martina Hingis, ihre Leistung zu verbessern und Wettkampferfolge zu erzielen. Als sich immer mehr Golfer, darunter auch Größen wie Billy Mayfair und David Leadbetter, mit Trainingsanfragen an ihn wandten, begann Verstegen, sein erfolgreiches **Core-Performance-Konzept auf die Bedürfnisse von Golfspielern** auszurichten. Heraus kam ein **innovatives Trainingsprogramm**, das nicht nur den Schwung und die Präzision jedes Golfers verbessert, sondern auch den speziellen Belastungen beim Golf entgegenwirkt.

Endlich ist dieses Training jedem Golfbegeisterten zugänglich! In »Core Performance Golf« hat Verstegen die besten **Übungen und Ernährungstipps** leicht umsetzbar zusammengestellt, um auch dem Hobbygolfer die Chance zu geben, sein Handicap überdurchschnittlich zu senken.

DIE AUTOREN

Mark Verstegen, Jahrgang 1969, gilt als einer der weltweit innovativsten Experten für Leistungssport. Als stellvertretender Direktor des Sportförderprogramms des US-Bundesstaates Georgia entwickelte er mit »Core Performance« ein revolutionäres Fitnessprogramm für American Football, Basketball, Fußball und Golf. Sein 1995 in Florida gegründetes »International Performance Institute« wurde international bekannt, nachdem es den bis dato völlig neuen Ansatz verfolgte, Mannschaftssportler wie Einzel-Athleten auszubilden. 1999 zog Verstegen nach Arizona, um **Athletes' Performance**, eines der modernsten Trainingszentren der Welt, aufzubauen. Mehr Informationen unter www.markverstegen.de

Pete Williams, Jahrgang 1969, schreibt für **Street & Smith's SportsBusiness Journal** und **USA Today Sports Weekly**. Er hat bereits unzählige Artikel in verschiedensten Zeitschriften sowie neun Bücher zu Themen aus den Bereichen Fitness und Sport veröffentlicht. Pete Williams studierte an der University of Virginia und lebt zurzeit in Florida.



»Das Gefährliche am Golf ist, dass wir immer nur in eine Richtung schwingen. Mit Ausnahme der Linkshänder haben die meisten Golfspieler linke Seiten, die wesentlich kräftiger sind als ihre rechten. Das Beste am Core-Programm ist, dass es Ihren Körper ausgleicht. Das Training hat meinem Golfspiel geholfen, aber es hat mir ebenso geholfen, ein besserer Vater zu werden.«

BILLY MAYFAIR, PROFIGOLFER



DAS ERFOLGSPROGRAMM DER PROFIS ERSTMALS FÜR HOBBYGOLFER

- › Eigene Schwächen erkennen und beheben
- › Mehr Schwung und Ausdauer, längere Drives und ein niedrigeres Handicap
- › Gezieltes Training für alle, die ihr Spiel verbessern wollen

www.mark-verstegen.de

GROSSE
PRESSE-
TOUR
mit Mark Verstegen

2,2 Millionen
Golfspieler in
Deutschland

Mark Verstegen
und Pete Williams
Core Performance Golf
Das revolutionäre Trainings-
und Ernährungsprogramm für den
Erfolg auf dem Golfplatz

ca. 240 Seiten
17 × 24 cm
Hardcover
19,90 € (D), 20,50 € (A), sFr. 35,90
ISBN 978-3-86883-005-7
Warengruppe 1445
März 2009



»Nach vielen Jahren in einem Bürojob habe ich meine ganze Beweglichkeit eingebüßt. Also kaufte ich dieses Buch und war sehr beeindruckt von dem Detailreichtum und den vielen Illustrationen. Das Beste von allem: Die Übungen funktionieren. Kurz und gut: Kauft dieses Buch!«

DAVID WADEN, AMAZON-LESERREZENSION

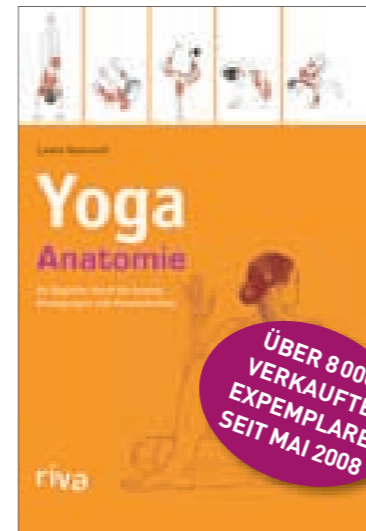


DER AUTOR

Brad Walker, geboren 1971, ist ein international anerkannter Experte für Stretching und Sportmedizin und Besitzer des *The Stretching Institute™*, eines Unternehmens, das Unterrichts- und Lernmaterialien zur Prävention und Rehabilitation bei Sportverletzungen entwickelt und vertreibt. Er studierte Medizin an der University of New England, Australien, und bildete sich anschließend in Sportwissenschaften weiter. Heute arbeitet er intensiv mit Profisportlern zusammen und ist als Dozent zur Verletzungsprävention tätig. Brad Walkers Website *TheStretchingHandbook.com* wird jährlich über eine Million Mal aufgerufen und ist damit die meistbesuchte Informationssite zu Stretching, Beweglichkeit und Verletzungsprävention. Brad Walker lebt mit seiner Frau und zwei Söhnen in Queensland, Australien.

Dehnübungen erhalten die Beweglichkeit, beugen Verletzungen vor und spielen als therapeutische Maßnahme auch in der Physiotherapie und Sportmedizin eine wichtige Rolle. Dabei ist Stretching zugleich eine **Fitnessdisziplin** an sich und muss von Grund auf erlernt werden. Der Sportmediziner und **Stretchingexperte Brad Walker** vereint die anatomischen Grundlagen des Stretchings mit 114 praktischen Dehnübungen für alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers. **Detailgetreue Illustrationen** nehmen uns mit in das Innere des Körpers und zeigen, welche Muskeln bei jeder Übung beteiligt sind. Dabei erfährt der Leser auch, für welche Sportarten oder bei welchen Verletzungen sich eine Dehnung besonders eignet und worauf bei der Ausführung unbedingt zu achten ist. So ist dieses Buch nicht nur ein unverzichtbares **Nachschlagewerk** für alle Sportler, Trainer und Therapeuten, sondern zugleich die beste Verletzungsprävention.

In dieser Reihe bereits erschienen:



Leslie Kaminoff
Yoga-Anatomie

228 Seiten
22,00 € (D), 22,70 € (A), sFr. 39,00
ISBN 978-3-936994-79-7

ÜBER 8000
VERKAUFTE
EXPEMPLARE
SEIT MAI 2008



»Brad Walkers Buch enthält hervorragende Zeichnungen, die sichtbar machen, welche Muskeln an einer Dehnung beteiligt sind. Man erfährt, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden, welche Sportverletzungen sich damit behandeln lassen und bei welchen Verletzungen darauf zu verzichten ist. »Anatomie des Stretchings« ist zweifellos eines der besten Stretching-Bücher auf dem Markt.«

DR. ERVIN NIEVES, AMAZON-LESERREZENSION

PERFEKT VORBEREITET FÜR JEDEN SPORT

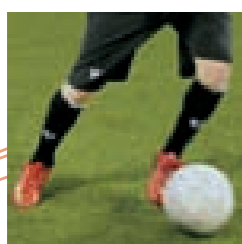
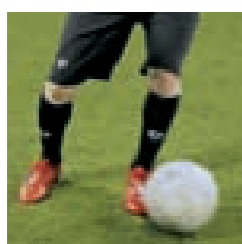
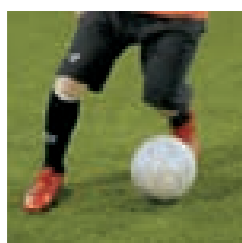
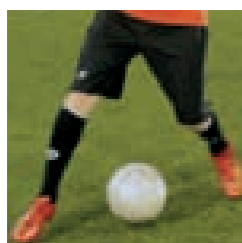
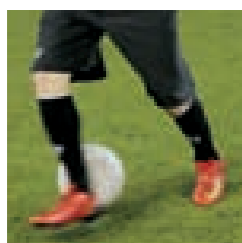
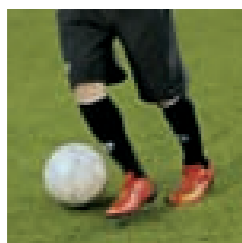
- › Die wichtigsten Stretchingübungen für alle Muskeln des Körpers
- › Detailgenaue Illustrationen
- › Mit wertvollen Tipps zur Vermeidung und Behandlung von Sportverletzungen

Brad Walker
Anatomie des Stretchings
Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit

ca. 200 Seiten
17 × 24 cm
Flexcover
22,00 € (D), 22,70 € (A), sFr. 39,00
ISBN 978-3-86883-012-5
Warengruppe 1464
März 2009



Marko Marin zeigt
den Kids den Übersteiger!



»Marko nutzt fast jede Möglichkeit,
den Gegner auszuspielen
und überraschende Dinge zu machen.

Von diesem Spielertyp haben wir nicht viele.«

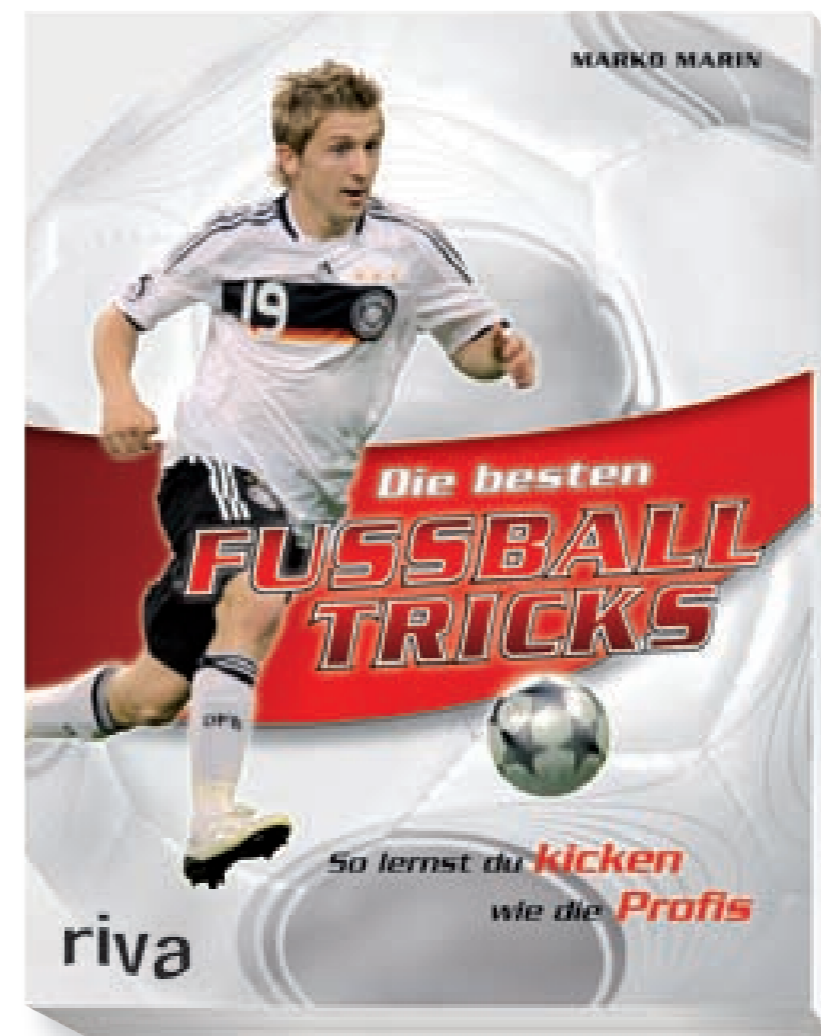
JOACHIM LÖW, TRAINER DER
DEUTSCHEN FUSSBALLNATIONALMANNSCHAFT

Viele Kinder träumen davon, so Fußball spielen zu können wie Marko Marin, eines der **größten Talente Deutschlands** und bereits mit 19 Jahren Nationalspieler. In diesem Buch gewährt der Dribbelkünstler einen Blick in seine **persönliche Trickkiste**. Ballführung, Körpertäuschungen und Schusstechniken werden ebenso praxisnah dargestellt wie Passspiel, Flanken und Torabschluss. Marin schildert **individuelle Trainingsformen**, die das Spiel der Kids täglich ein Stückchen verbessern können. Ein umfassender Serviceteil bietet einen Überblick über die Leistungszentren, Eliteschulen, Fußballinternate und Feriencamps in Deutschland. Marin hat einige von ihnen selbst besucht und getestet, gibt Tipps und Empfehlungen. Das Besondere: Jedes Buch enthält einen eigenen, exklusiven **Zugangscod für die Trickkiste auf der Website www.marko-marin.de**. Dort kann sich der Leser die Spiel- und Trainingsformen nochmals per **Videoclip** anschauen.

DIE AUTOREN

Marko Marin gilt als eines der größten Talente des deutschen Fußballs. Der Supertechniker feierte bereits mit 19 Jahren sein Debüt in der Nationalmannschaft und begeistert die Fans in den Stadien besonders durch seine Tricks und Ballfertigkeit. Nicht selten setzt sich der 1,70 Meter kleine, quirlige Dribbelkünstler durch spektakuläre Einzelaktionen gleich gegen zwei, drei ihm körperlich überlegene Gegenspieler durch. Mit dieser herzerfrischenden Art, Fußball zu spielen, avancierte der Youngster in seiner noch jungen Karriere schnell zum Liebling vieler Kids.

Ralf Gregel und **René Hiepen** sind Sportjournalisten mit dem Fachgebiet Fußball. Gregel ist Autor mehrerer Fußballbücher, er verfasste u. a. die offizielle Vereinschronik »100 Jahre FC Bayern München«, Hiepen arbeitete jahrelang als Fußballreporter und -moderator im Fernsehen, u. a. für Premiere und das ZDF.



»Der Gladbacher Marin gilt als
größtes Versprechen in Joachim Löws Kader.«

SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

KICKEN UND TRICKSEN WIE DIE PROFIS

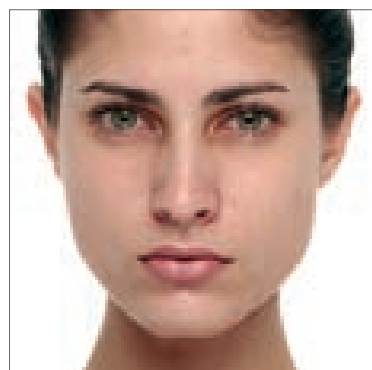
- › Persönliche Tipps, anschauliche Fotoserien: zum Üben und Nachspielen
- › Individueller Trainingsplan: als Ergänzung zum Spielen in der Schule oder im Verein
- › Beruf Fußballprofi: die Checkliste für die große Karriere

PRESSE

Mit umfangreichem Serviceteil und einem exklusiven Zugangscod für die Trickkiste auf www.marko-marin.de

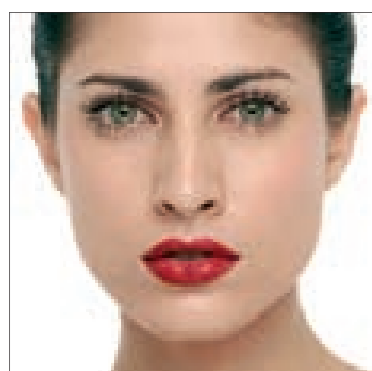
Marko Marin
Die besten Fußballtricks
So lernst du kicken wie die Profis
ca. 200 Seiten
19 × 24 cm
Flexcover
16,90 € (D) 17,40 € (A), sFr. 31,00
ISBN 978-3-86883-016-3
Warengruppe 1289
April 2009





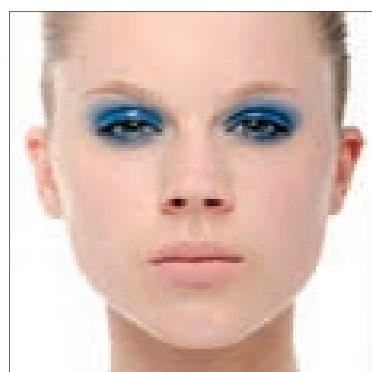
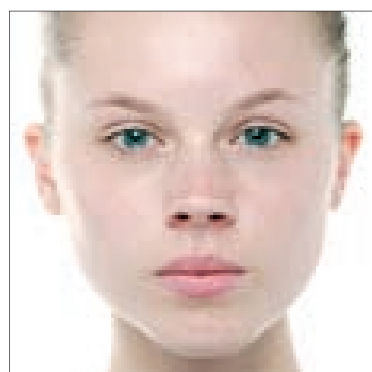
»Spätestens die Position als Head of Make-up bei der Berlin Fashion Week sollte jedem klarmachen, dass sein Name inzwischen selbst Programm ist.«

GQ



Diese **Make-up-Bibel** enthält alles, was die Frau von heute über einen tollen Look wissen muss. Ein reich bebildeter Abriss über die **Geschichte des Make-ups** zeigt Stilikonen von Kleopatra über Marlene Dietrich bis Amy Winehouse und macht deutlich, wie sehr sich das Schönheitsideal im Laufe der Jahre verändert hat.

Der in Deutschland wohl **bekannteste Make-up-Artist Boris Entrup** hat nicht nur die Basics, also das, was den perfekten Look ausmacht, in diesem Buch zusammengefasst, sondern darüber hinaus 50 verschiedene Make-ups für jede Frau und **jeden Anlass kreiert**, die in großen **Vorher-Nachher-Bildern** dargestellt werden. Alle Make-ups werden Schritt für Schritt erklärt, sodass sie ganz einfach nachzumachen sind. **Tipps und Tricks vom Profi**, zum Beispiel zu Wimpernextension, Fadenepilation oder den neuesten Farbtrends, runden den Band ab.



Bereits erschienen:



Boris Entrup

Schön mit Boris Entrup

136 Seiten

19,90 € (D), 20,10 € (A), sFr. 35,90

ISBN 978-3-936994-78-0

**DER AUTOR**

Boris Entrup, Jahrgang 1978, ist Top-Hair- und Make-up-Artist und bereits seit 3 Jahren exklusiver Make-up-Artist von Maybelline Jade. Bekannt wurde er durch seine Rolle als Make-up-Professional bei »Germany's Next Topmodel«. Bevor der gebürtige Memminger sich selbstständig machte, durchlief er eine klassische Ausbildung als Hair Stylist und assistierte bei namhaften und renommierten Hair- und Make-up-Artisten. Heute arbeitet er unabhängig für internationale Unternehmen. Ob Shootings oder TV-Drehs, Fashion-shows oder Magazine – sein Wissen und Esprit sind national gefragt. Seine Klientel sind nicht nur Models aus der Fashion- und Beauty-Branche, sondern auch prominente Persönlichkeiten, die seine Expertise gerne für ihre öffentlichen Auftritte nutzen. Durch seine Inspiration prägt der 30-jährige aktuelle Trends und übersetzt die Looks der internationalen Laufstege für die tägliche Anwendung.



»Sein Know-how in der kreativen und innovativen Anwendung von Make-up-Produkten, sein Talent, die Tricks und Tipps der Profis zu erklären, und sein sicheres Trendgespür machen Boris zum idealen Sprachrohr von Maybelline Jade.«

GLAMOUR

SEXY, GLAMOURÖS, ALLTAGSTAUGLICH!

- > 50 verschiedene Make-ups für jede Gelegenheit
- > Alle Looks sind ganz einfach Schritt für Schritt erklärt
- > Mit großformatigen Vorher-Nachher-Bildern

**Großes
Medienecho
in den Frauen-
magazinen**

**Buchen Sie
Ihren Schmink-
event in Ihrer
Buchhandlung.**

**Rufen Sie uns an:
089 651285-154**

Boris Entrup

Make-up

Einfach perfekt aussehen!

272 Seiten

22,8 x 24 cm

Hardcover

24,90 € (D), 25,60 € (A), sFr. 44,00

ISBN 978-3-86883-004-0

Warengruppe 1463

April 2009



»Sie war Deutschlands erste Star-Friseurin – und lässt sich von jüngeren Kollegen nach wie vor nicht die Schere aus der Hand nehmen: Marlies Möller.

Während andere Promi-Friseure schon mal den einen oder anderen Salon schließen mussten, expandiert die Hamburgerin weiter.«

DIE WELT

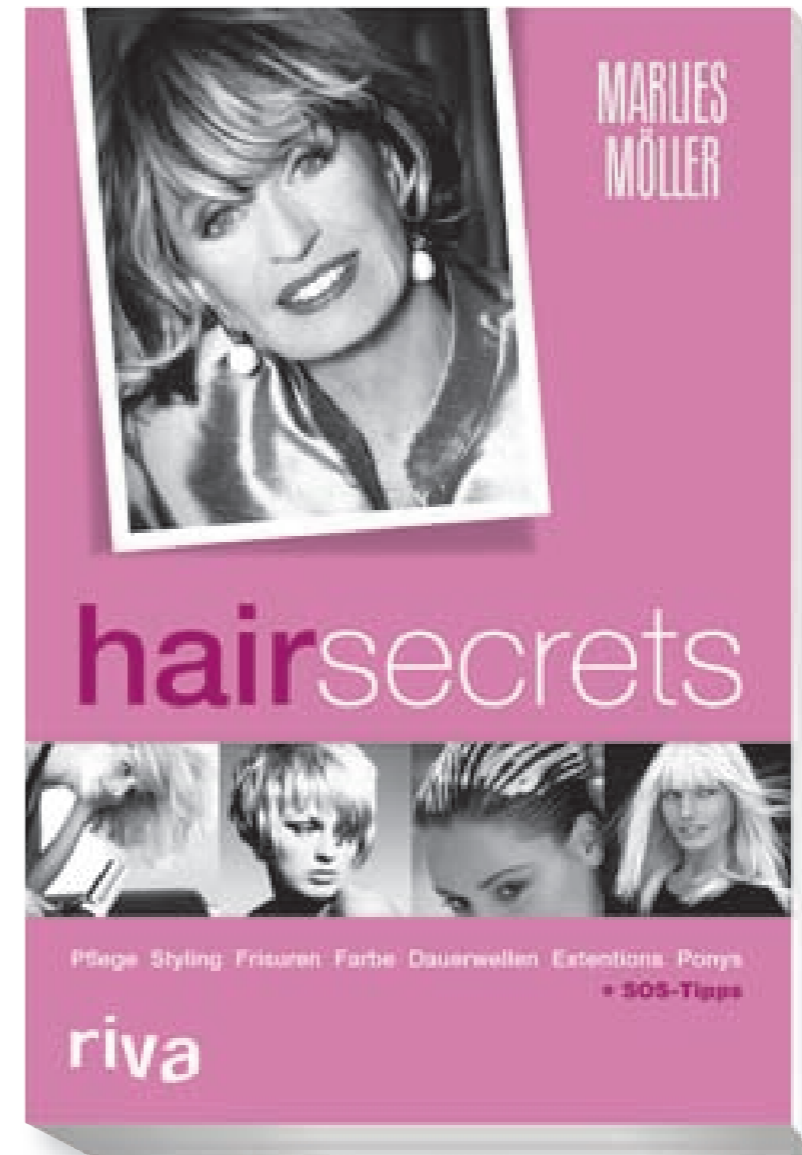
Ihr Name steht seit Jahrzehnten für **einzigartiges Haarstyling**: Marlies Möller. Wie kaum eine andere erschafft sie immer wieder Haarkreationen, die nicht nur ihre Trägerin, sondern die gesamte Modewelt begeistern. Dabei steht für sie nicht im Vordergrund, möglichst ausgefallene Frisuren zu kreieren. Ihr Hauptaugenmerk liegt darauf, dass sich **Frisur, Trägerin, Haarstruktur sowie Pflege- und Styling-Aufwand im Einklang** befinden. Denn nur so lassen sich optimale Ergebnisse erzielen. Aber: Welche Pflege ist die richtige für welches Haar? Wie finde ich den richtigen Friseur? Welcher Schnitt passt zu welchem Kopf? Was muss man beim Färben beachten? Jetzt kann jede Frau von Marlies Möllers **langjähriger Erfahrung** profitieren. Ob Ansatzfärben, Pony, Hochsteckfrisur oder Zick-Zack-Scheitel – in ihrem ersten Buch »Hair Secrets« beantwortet die bekannte Haarstylistin alle Fragen rund um das Thema Haare und verrät ihre **besten Tricks**.



DIE AUTOREN

Marlies Möller begann nach einer klassischen Friseurausbildung mit Abschluss der Meisterprüfung als Maskenbildnerin beim Fernsehen und Theater. Im Jahr 1962 eröffnete sie ihren ersten Salon. Schon früh erhielt sie Preise und Auszeichnungen für ihr kreatives Schaffen sowie einen Lehrstuhl an der Universität Hamburg. Nebenbei stellt Marlies Möller bis heute zweimal pro Jahr eigene Trend-Kreationen vor.

Sylvia Heiser ist Journalistin. Nach Auslandsaufenthalten in Paris und London begann sie 1968 als erste Beauty-Redakteurin der Frauenzeitschrift *FÜR SIE*. Seit 2001 arbeitet sie als freie Autorin und Texterin, zusätzlich entwickelt sie Werbekonzepte für die Industrie.



NIE WIEDER STRESS MIT DEN HAAREN!

- › Hier lüftet Marlies Möller endlich das Geheimnis schöner Haare
- › Mit ihrer Hilfe findet jede Frau die perfekte Frisur
- › Hier verrät sie das erste Mal ihre Profi-Tipps

Marlies Möller
Sylvia Heiser
Hair Secrets
Pflege, Styling, Frisuren,
Farbe, Dauerwellen,
Extensions, Ponys + SOS-Tipps

160 Seiten
16,6 × 24 cm
mit zahlreichen Abbildungen
Flexiband
19,90 € (D), 20,50 € (A), sFr. 35,90
ISBN 978-3-86883-000-2
Warengruppe 1463
Bereits erschienen



»Als Bestsellerautor zahlreicher Ernährungsratgeber und Experte der Zeitschrift *Fit for Fun* zählt Michael Hamm zu den bekanntesten Ernährungswissenschaftlern in Deutschland.«

MED-MAGAZIN

Eine **ausgewogene Ernährung** ist wichtig, um gesund und leistungsfähig zu sein. Dies gilt umso mehr, wenn man **sportlich aktiv** ist. Ob als Wettkampf- oder Freizeitsportler – wer Sport treibt, hat einen **höheren Energiebedarf** und benötigt die richtigen Nährstoffe, um in Form und langfristig fit zu bleiben. Nicht zuletzt wird **durch die Abstimmung von Training und Ernährung die Leistung deutlich verbessert**. Der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Michael Hamm fasst in diesem unentbehrlichen Handbuch zur Sporternährung den **aktuellen Stand der Forschung** auch für Laien verständlich zusammen. Er verrät, welche Lebensmittel und Nährstoffe sich ideal kombinieren lassen und wie man seinen Speiseplan sinnvoll mit Nahrungsergänzungsmitteln anreichern kann.

Der Leser kann sich mit **konkreten Anleitungen** zur Ernährung in Trainings-, Wettkampf- und Erholungsphasen sowie Berechnungsmodellen – je nach Sportart und **persönlichem Leistungsprofil** – seinen eigenen, optimalen Speiseplan zusammenstellen. Köstliche Rezepte, verfasst von dem Ernährungswissenschaftler und früheren Radrennfahrer Achim Sam, runden den Band ab.



DER AUTOR

Professor Dr. Michael Hamm ist Ernährungswissenschaftler und Dozent an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Sportlerernährung, Ernährungsphysiologie, Diätetik und Prävention. Nebenbei ist er als Referent in der Weiterbildung von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern sowie als Berater verschiedener Zeitschriften tätig, darunter *Fit for fun*. Er hat bereits über 20 populärwissenschaftliche Ernährungsratgeber veröffentlicht.



SPITZENLEISTUNGEN DURCH POWERFOOD

- › Das topaktuelle Standardwerk
- › Von einem der führenden Experten geschrieben
- › Mit idealen Rezepten speziell für Sportler



Michael Hamm

Die richtige Ernährung für Sportler

Optimale Energie für maximale Leistung!

ca. 240 Seiten

17 × 24 cm

Softcover mit Klappen

17,90 € (D), 18,40 € (A), sFr. 32,00

ISBN 978-3-86883-011-8

Warengruppe 1441

März 2009



»Dr. Angelika Hartmann ist niedergelassene Ärztin für Innere Medizin, Rheumatologie und Sportmedizin.

In ihrem neuen Buch beschreibt sie, wie sich Männer ab 35 mithilfe eines Präventionskonzeptes, das sie als die »vier Säulen der Gesundheit« bezeichnet, gegen allzu rasches Altern wappnen können.«

MEDICAL TRIBUNE

Männer jammern bekanntlich viel und unternehmen wenig, wenn sie sich nicht gut fühlen. Sie fürchten sich vor weißen Kitteln, und das Wort »Vorsorgeuntersuchung« treibt ihnen den Angstschweiß ins Gesicht. Auch im täglichen Umgang mit ihrem Körper denken sie oft wenig voraus und nehmen sich damit selbst die Chance, frühzeitig auf die **gesundheitlichen Probleme** zu reagieren, die das Älterwerden so mit sich bringt.

Für all diese Männer hat die **erfahrene Ärztin** und Fitnessinstructorin Dr. Angelika Hartmann ein unentbehrliches Buch geschrieben. Gesundheit und Wohlbefinden – so die Autorin – ruhen auf vier Säulen: **Bewegung, Ernährung, hormonelles und seelisches Gleichgewicht**. Nur wenn alle vier Säulen stabil sind, bleibt man(n) gesund und glücklich. Durch einen bewussteren Lebensstil, gezieltes Fitnesstraining, kleine Umstellungen in der Ernährung, aber auch eine begleitende Hormontherapie lassen sich diese **vier Säulen** stärken und lässt sich die Lebensqualität auf lange Sicht spürbar verbessern. **Älter werden und dabei jung, fit, zufrieden und potent** bleiben – welcher Mann will das nicht?



DIE AUTORIN

Dr. Angelika Hartmann studierte Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität in München und ließ sich nach ihrer Facharztausbildung als Internistin, Rheumatologin und Sportmedizinerin in eigener Praxis in München nieder. Zu ihren Praxisschwerpunkten zählen die präventive Medizin, Psychosomatik, Trainingstherapie, Ernährungsmedizin und Hormonersatztherapie. Neben ihrer Tätigkeit als Ärztin hält Angelika Hartmann Ärztefortbildungen und Firmenseminare zu den Themen Prävention, Anti-Aging, Work-Life-Balance und Burn-out. Sie ist außerdem als Ausbilderin und Trainerin im Sport- und Fitnessbereich aktiv.



»Nicht nur der Körper, auch die Psyche des Menschen will gepflegt werden – das ist nicht erst seit Freud bekannt. Idealerweise werden beide Komponenten, Körper und Geist, gemeinsam geschult. Das propagiert Dr. Angelika Hartmann in ihrem Buch.«

SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

DAS GESUNDHEITSBUCH SPEZIELL FÜR DEN MANN

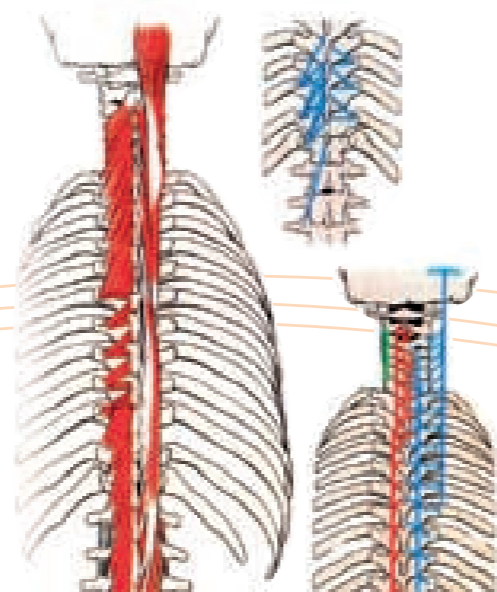
- › Wissenschaftlich fundiert
- › Klare Anweisungen und wirkungsvolle Übungen
- › Die besten Tipps zur Steigerung der Potenz

NUR FÜR MÄNNER

Angelika Hartmann
**Für Männer –
Leben Sie Ihr Potenzial!**

Das Vier-Säulen-Programm
für ein kraftvolles und
erfülltes Leben

ca. 200 Seiten
17 × 24 cm
Hardcover
19,90 € (D), 20,50 € (A), sFr. 35,90
ISBN 978-3-86883-010-1
Warengruppe 1460
April 2009



GROSSE MOMENTE FÜR DIE FANS – GROSSE MOMENTE FÜR IHREN ERFOLG

Seit 29 Wochen
auf der
Bestsellerliste

Über 100 000
verkaufte
Exemplare



24,90 € (D) | 25,60 € (A) | sFr. 44,00
ISBN 978-3-936994-99-5



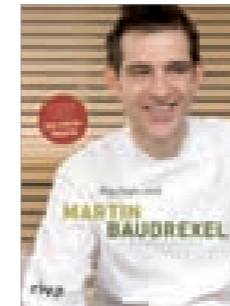
Abschiedsspiel
Allianz-Arena, München,
2. September 2008

»Der Nationaltorwart-Titan ist vielleicht Geschichte.
Aber der Mensch Kahn ist ab jetzt Legende!«

ALEXANDER BEISSE, EUROSPORT

© picture alliance - dpa

LEBEN | LIFESTYLE



Baudrexel
**Kochen mit
Martin Baudrexel**
978-3-936994-94-0
19,90 €



Louis/Copeland
**Wer f... will,
muss freundlich sein**
978-3-936994-89-6
16,90 €



Paul
**Erwischt!
Der Promi-Jäger
von Hollywood packt aus**
978-3-936994-74-2
19,90 €



Roizen/Oz
Fett weg!
978-3-936994-90-2
19,90 €

SACHBUCH | BIOGRAFIE



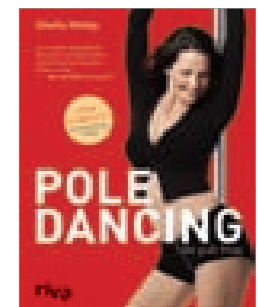
Bushido/Amend
Bushido
978-3-936994-88-9
19,90 €



Kahn
Ich. Erfolg kommt von innen.
978-3-936994-99-5
24,90 €



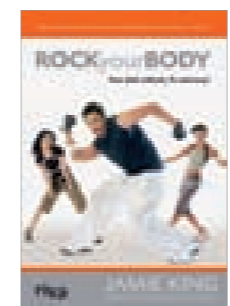
Cruise
Die 12-Sekunden-Formel
978-3-936994-92-6
19,90 €



Kelley
Pole-Dancing für jede Frau
978-3-936994-91-9
19,90 €

SPORT | FITNESS

SPORT | FITNESS



King
Rock your Body
978-3-936994-76-6
16,90 €



Pasternak
Schlank und fit mit Faktor 5
978-3-936994-80-3
18,90 €



Riesch
Abgefahren!
978-3-936994-73-5
19,90 €



Stallone
Lebe deinen Traum
978-3-936994-75-9
19,90 €

AUSLIEFERUNGEN

DEUTSCHLAND

Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG

Justus-von-Liebig-Straße 1
86899 Landsberg am Lech
Telefon: +49 8191 97000-258
Telefax: +49 8191 97000-198

Kundenservice

Karola Kiening

Telefon: +49 8191 97000-258
E-Mail: karola.kiening@de.rhenus.com

Gunhild Bahr

Telefon: +49 8191 97000-306
E-Mail: gunhild.bahr@de.rhenus.com

ÖSTERREICH

Mohr Morawa

Buchvertrieb Gesellschaft m. b. H.

Sulzengasse 2
1232 Wien
Telefon: +43 1 680140
Telefax: +43 1 6896800
E-Mail: bestellung@mohrmorawa.at

SCHWEIZ

Buch 2000 c/o AVA

Centralweg 16
8910 Affoltern a. A.
Telefon: +41 44 7624200
Telefax: +41 44 7624210
E-Mail: buch2000@ava.ch

ANSPRECHPARTNER IM VERLAG

Verleger

Christian Jund

E-Mail: cjund@rivaverlag.de

Vertriebs- und Marketingleitung

Sigrid Klemt

Telefon: +49 89 651285-271
E-Mail: sklemt@rivaverlag.de

Internet-, Versand- und Fachbuchhandel/ Sondervertriebswege

Nikolaus Kuplent

Telefon: +49 89 651285-276
E-Mail: nkuplent@rivaverlag.de

Vertrieb

Melanie Gunzenhauser

Telefon: +49 89 651285-154
E-Mail: mgunzenhauser@rivaverlag.de

Werbung

Ulrike Meyer-Bachmann

Telefon: +49 89 651285-278
E-Mail: umeyer-bachmann@rivaverlag.de

Presseleitung

Matthias Setzler

Telefon: +49 89 651285-13
E-Mail: msetzler@rivaverlag.de

Leitung Lizenzen/Rights Director

Maria Pinto-Peuckmann

Telefon: +49 89 651285-244
E-Mail: mpinto-peuckmann@rivaverlag.de

AUSSENDIENST

DEUTSCHLAND

Bayern

Michael Dolles

Kühschlagstraße 31
93152 Nittendorf
Telefon: +49 9404 954748
Telefax: +49 9404 954749
E-Mail: renae.hoerndl@t-online.de

Bayern (Allgäu)

Elke Hermann

Ziegeleiweg 7
87448 Oberndorf
Telefon: +49 8379 728628
Telefax: +49 8379 728743
E-Mail: elke-hermann@t-online.de

Baden-Württemberg

Michael Hennig

Gartenstraße 45
73765 Neuhausen
Telefon: +49 7158 63612
Telefax: +49 7158 60160
E-Mail: m_hennig@t-online.de

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Luxemburg

Gerd Peters

Rodensteiner Weg 8
64853 Otzberg
Telefon: +49 6162 915825
Telefax: +49 6162 915826
E-Mail: gg.peter@t-online.de

Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen

Buch Order Nord

Rainer Röhl

Bahrenfelder Kirchenweg 51a
22761 Hamburg
Telefon: +49 40 4391508
Telefax: +49 40 4394515
E-Mail: roell-hamburg@t-online.de

Nordrhein-Westfalen

Verlagsvertretungen

Bräunlich & Dörfler

Weseler Str. 153
46149 Oberhausen
Telefon: +49 208 641302
Telefax: +49 208 644079
E-Mail: info@bud24.de

Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern

Jessen Verlagsvertretung

Sieglindestraße 1
12159 Berlin
Telefon: +49 30 8515154
Telefax: +49 30 8512794
E-Mail: jessen.vlvt@web.de

Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen

Klaus-Dieter Guhl

Akazienallee 27a
14050 Berlin
Telefon: +49 30 3213062
Telefax: +49 30 30823868
E-Mail: kdguhl@t-online.de

ÖSTERREICH

Roland Fürst

Bertha-von-Suttner-Gasse 13A
2700 Wiener Neustadt
Telefon: +43 2622 69735
Telefax: +43 2622 69735
E-Mail: roland.fuerst@mohrmorawa.at

SCHWEIZ

Giovanni Ravasio

Klosbachstr. 33
8032 Zürich
Telefon: +41 44 2606131
Telefax: +41 44 2606132
E-Mail: g.ravasio@ava.ch

BITTE BEACHTEN SIE AUCH DIE ANDEREN VERLAGSPROGRAMME DER FINANZBUCH VERLAG GMBH:

riva
PREMIUM

REDLINE | VERLAG

mi

mvgverlag
PREMIUM

FinanzBuch Verlag

mvgverlag

Riva Verlag

in der FinanzBuch Verlag GmbH
Nymphenburger Str. 86
D-80636 München
Telefon: +49 89 651285-0
Telefax: +49 89 652096
www.rivaverlag.de