

Am 27.03.2020 erscheint im Verlag Edition Essentials:

**Powern & Pausieren** – Überleben in der Leistungsgesellschaft mit Konzepten aus dem Spitzensport, von Dr. med. Gunter Frank, Henning Fritz und Daniel Strigel

Von Topsportlern lernen: Das Buch **Powern & Pausieren** zeigt auf, wie es gelingt, langfristig erfolgreich zu sein, ohne an Lebensqualität und -freude einzubüßen. Die drei Autoren **Dr. med. Gunter Frank**, **Henning Fritz** und **Daniel Strigel** sind ausgewiesene Experten für High Performance in unterschiedlichen Bereichen. Auf Basis ihrer Erfahrungen aus Management und Leistungssport haben die Autoren das Powern & Pausieren Konzept entwickelt, das jede(r) Berufstätige in seinen Alltag übertragen kann. **Powern & Pausieren** ist nicht nur ein Grundlagenwerk, das beim Lesen die Augen öffnet, sondern auch praktische Hilfestellung, um Burn-out vorzubeugen. Die Botschaft: Jede(r) kann Powern & Pausieren Profi werden!

### Das Erfolgsrezept: Powern & Pausieren wie ein Profi

Experten wissen: Klug geplante Regenerationsphasen sind für Topleistungen genauso entscheidend wie effiziente Belastungsphasen. Viele Menschen powern jedoch wie ein Profi und pausieren wie ein Amateur. Hier setzt der vorliegende Band an. Ausgehend vom medizinisch-wissenschaftlichen Background stellen die Autoren ihr Powern & Pausieren Konzept vor, schildern eigene Erfahrungen und zeigen Best-Practice-Beispiele. Besonders hilfreich für Leserinnen und Leser: Fragebögen zur Bestandsaufnahme der eigenen Situation sowie ausführliche Wochenpläne, die helfen, das Powern & Pausieren Konzept in den Alltag zu integrieren.



### Buchausstattung

Einband	Softcover
Größe	17 x 23,5 cm
Sprache	deutsch
ISBN	978-3-947670-05-5
Umfang	112 Seiten, mit vielen Illustrationen und Fragebögen zum Ausfüllen
<b>Brutto-VK</b>	<b>14,90 Euro</b>

**Jetzt NEU!**

 Verlag  
**edition essentials**

### Vertrieb

**Verlag Edition Essentials  
GmbH & Co. KG**  
Rohrbacher Straße 41  
69115 Heidelberg

Telefon 06221 599 06 98  
Telefax 06221 599 14 72  
E-Mail [info@edition-essentials.com](mailto:info@edition-essentials.com)  
Web [www.edition-essentials.com](http://www.edition-essentials.com)

### Drei renommierte Experten – auf Spitzenleistungen spezialisiert

Die Autoren haben sich auf ganz unterschiedliche Weise mit dem Zusammenspiel von Leistung, Belastung und Erholung beschäftigt. **Daniel Strigel** ist Gewinner einer olympischen Bronzemedaille im Degenfechten und leitet heute den Olympiastützpunkt Metropolregion Rhein-Neckar (OSP). **Henning Fritz** wurde als erster Torwart Welthandballer und schließlich nach der Bewältigung einer persönlichen Krise Weltmeister. **Dr. med. Gunter Frank** ist Bestsellerautor und Dozent an führenden Managementschulen. Er betreut zahlreiche Führungskräfte und Unternehmen in Sachen Gesundheit. Zudem geben die drei Experten ihr Wissen in speziellen Powern & Pausieren Seminaren weiter.

### Themen mitten aus dem Leben: Der Verlag Edition Essentials

**Powern & Pausieren** erscheint im Heidelberger Verlag Edition Essentials. Der Schwerpunkt des Verlagsprogramms liegt auf Büchern, die das Leben angenehmer, leichter und spannender machen. Die Themenvielfalt reicht vom Kochen über Haushaltswissen bis hin zu Ratgebern für beruflichen Erfolg. Auch ein erster Roman ist bereits erschienen, ein Beweis für die Aufgeschlossenheit der Edition-Essentials-Macher. Dies sind: Die Werbeagenten – Kreative mit einer Leidenschaft für Genuss- und Alltagskultur – sowie Luca Siermann, Food-Fotograf und -Liebhaber mit eigenem Koch-Blog, ebenfalls unter dem Dach der Edition Essentials.

# Bestellformular

zurück an:



# Verlag edition essentials

## Verlag Edition Essentials GmbH & Co. KG

Rohrbacher Straße 41  
69115 Heidelberg

Ihre Ansprechpartner  
Dorina Stentzel und Anika Tisken

Telefon 06221 599 06 98  
Telefax 06221 599 14 72  
E-Mail info@edition-essentials.com

Ihre Verkehrsnummer (falls vorhanden):

Datum \_\_\_\_\_

Ihre Rechnungsadresse:

---

---

---

Ihre Lieferadresse (falls abweichend):

---

---

---

Bitte kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Angebot.

Ansprechpartner bei Ihnen:	Ihre Durchwahl / Fax:	Ihre E-Mail-Adresse:
----------------------------	-----------------------	----------------------

## Ihre Bestellung

Dr. med. Gunter Frank, Henning Fritz und Daniel Strigel

## Powern & Pausieren

Einband Softcover  
Größe 17 x 23,5 cm  
Sprache deutsch  
ISBN 978-3-947670-05-5  
Umfang 112 Seiten  
**Brutto-VK 14,90 Euro**

individuelle Bestellmenge \_\_\_\_\_ Stück

Remissionsfrist 6 Monate **Rabatt 40 % p. E.**

Kommentare / Anmerkungen

---

---

---

Partiebestellung

- 11 / 10 zum Preis von 83,50 Euro  
 23 / 20 zum Preis von 166,50 Euro

Partiepreise zuzüglich MwSt.

Datum, Stempel, Unterschrift

Die allgemeinen Geschäfts- und Zahlungsbedingungen entnehmen  
Sie bitte unserer Webseite: [www.edition-essentials.com/agb](http://www.edition-essentials.com/agb)

Verlag Edition Essentials  
GmbH & Co. KG  
Rohrbacher Straße 41  
69115 Heidelberg

Telefon 06221 599 06 98  
Telefax 06221 599 14 72  
E-Mail info@edition-essentials.com  
Web www.edition-essentials.com

Verlags-Nr. 5264231 / VN 14405  
Registergericht Mannheim HRA 705776  
USt-IdNr. DE296334965  
Steuernummer 32020 / 40803

Bank Heidelberger Volksbank  
IBAN DE58 6729 0000 0049 2927 08  
BIC GENODE61HD1