

# PEAK-DAYS – Der Film

Zwei 100%-Tage mit Weltcup-Sportkletterer und Fitness-Bestseller-Autor Jürgen Reis in Peak-Country

Peak-Days zeigt zwei Profitage eines Weltcup-fitten Pro-Climbers – Adrenalin und ungewöhnliche Trainingsmittel und -systeme direkt von Jürgen Reis vortrainiert und erklärt.

Die Weltneuheit: Der Film richtet sich primär an Kraftsportler, Fitnessathleten und Wettkampfsportler aller Disziplinen, nicht nur an Kletterer: »Wir meisterten mit Peak-Days erstmals den Spagat und nun ist beides drin: Eine action-geladen verfilmte Extremsportwelt UND hochwertiges Filmmaterial zu Trainings-, Ernährungs-, Supplements- und Mental-Power-Strategien, das für jeden umsetzbar wird. Praktizierbar nicht nur an der Kletterwand, sondern in allen Kraftsportarten – somit auch im GYM!«, so Regisseur Marco Moosbrugger.

## Inspiration & Profitipps zu Training, Peak-Ernährung, Supplementierung und mentaler Stärke

- Spektakuläre Szenen: Jürgen Reis in Weltcupform mit 4,24% Körperfettanteil.
- Trainingswissen der Profis live und ungekürzt: Hoch effektives Krafttraining, mit neuen Formen der Power-Intervall-Strategie zur Revolution der Ganzkörperkonditionierung sowie Top-Beweglichkeits- und Koordinations-Workouts ... erstmals 1:1 verfilmt!
- Die Kämpfer-Diät während der 100%-Tage, Supplementierung im Profisport, Hardcoretechniken, Uncut & Inside.
- Jürgen Reis hautnah: Biografische Highlights – Krisen mit mentalen Erfolgsstrategien meistern!
- Eigens komponierter »Peak-Soundtrack«, der absolut motivierend mitreißt und persönliche Moderation durch Jürgen Reis.

»Zahlreiche Trainingstechniken werden von Jürgen Reis 1:1 demonstriert, die wir auch in den US-Spezialeinheiten zur Konditionierung der Elitesoldaten erfolgreich einsetzen. Von atemberaubenden persönlichen Rekorden bis zu Trainingsvarianten für den nächsten Level im GYM – Ein must have für jeden Vollblutathleten, der nach neuen Horizonten strebt!«

**JAMES E. WRIGHT, PHD · US Marine & Army Officer · Militärischer Forscher · Coach für Weltmeister & Olympiasieger in Kraft- & Ausdauersportarten**

Regie: Marco Moosbrugger · Musik: Mark Protze (markprotze.com) · Format: DVD Video  
Anzahl Disks: 1 · Sprache: Deutsch · Region: ohne · Spieldauer: 108 Minuten · Copy Protected



Eine Produktion der consulation.at publishing – © 2012. Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. Kein Verleih, keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung oder Sendung! Made in the EU.

Peak-Days

JÜRGEN REIS



**Die Kraftsport-Evolution auf DVD!**  
Zwei 100%-Tage mit Sportkletter-Pro & Fitness-Bestseller-Autor **Jürgen Reis**



Coverbild: Jürgen Reis in Weltcup-Form mit 4,24% Körperfettanteil zur Entstehung des Films im Sommer 2011.

consulation.at  
publishing

POWER-QUEST.cc  
DER KRAFTSPORT-PODCAST

juergenreis.com  
Das Peak-Prinzip im Internet



9 783950 213584