

Jürgen Reis' Peak Lights

das Sportfachbuch inklusive „Life-Success-Faktor“!

»Ein etwas anderes Buch über „sportlich und bewusst leben“. Ich kann es jedem Menschen nur empfehlen.« – Marc Girardelli · 5-facher Gesamtweltcupsieger Ski Alpin · Unternehmer

Jürgen Reis Peak Lights

Leuchtfeuer für Dein aktives
und erfolgreiches Leben!

ISBN: 978-3-9502135-9-1

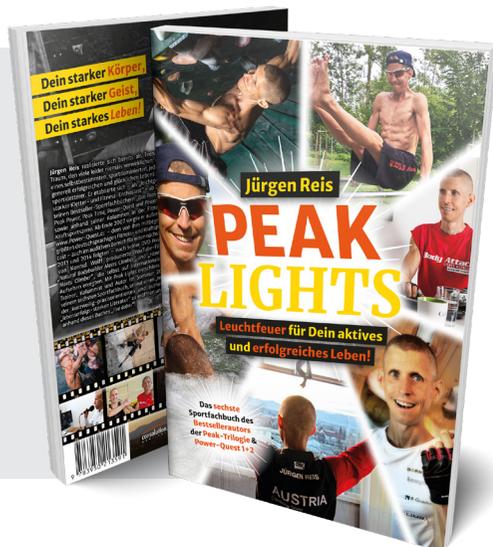
Softcover-Taschenbuch

204 Seiten – 88 Fotografien

consolution.at publishing, Dornbirn 2023

www.consolution.at

24,90 € (E-Book im PDF-Format 19,90 €)



Das Werk ist seit Mitte Juni 2023 überall im deutschsprachigen Buchhandel erhältlich. Bei **direkten Bestellungen** über www.juergenreis.com erfolgt eine versandkostenfreie Lieferung im gesamten EU-Raum, sowie in die Schweiz und nach Liechtenstein. Sämtliche Bücher werden außerdem vom Autor handsigniert. Zudem spendet Jürgen Reis' consolution.at publishing Eigenverlag, bei Direktbestellungen, pro Produkt einen Euro an hilfsbedürftige, afrikanische Mädchen. Detailinformationen dazu finden sich unter www.juergenreis.com/buecher-co

Im Juni 2022 entschloss sich Jürgen Reis kurzerhand, den „Peak-Lights-Sommer“ zu eröffnen und griff in die Tasten. Das Resultat, sein neuestes Sportfachbuch *Peak Lights*, fällt definitiv in die Kategorie der praxisorientierten, jedoch zugleich motivierend-authentischen und lebenserfolgs-aktiven Fachliteratur. Lebenserfolgs-aktiv deshalb, da *Peak Lights* grundsätzlich vor allem ein Kriterium von Jürgen Reis' Vorgängerwerken abhebt: der „Life-Success-Faktor“ – also der Fokus auf den Lebenserfolg. Zweifelsohne wagte sich der Peak-Prinzip-Bestseller-Autor nämlich dieses Mal weit über die Limitationen der rein

„sportlichen Erfolgsgrundsätze“ im mentalen und physischen Bereich hinaus. So lautet auch das Grundmotto des Werks „Dein starker Körper, Dein starker Geist, Dein starkes Leben“. Jürgen Reis präsentiert in *Peak Lights* mit 71 Kurzkapiteln, die er „Leuchtfeuer“ nannte, ein wahres Füllhorn an lebensbegeisternd verfassten Wissensperlen für ein aktives und erfolgreiches Leben. Was den Lesespaß zusätzlich erhöht, ist die zweiteilige Gliederung der Leuchtfeuer-Kapitel: „Part 1“ ist dabei ein, zwar an sich auch praxisbezogener, dennoch tendenziell theoretischer Teil – „Part 2“ ein „Jürgen Reis Part“ – der sich auch auf das Foto des jeweiligen Minikapitels bezieht – welcher der Sache wohl endgültig „reales Leben“ einhaucht. Das Fazit: *Peak Lights* könnte sich definitiv als der Schlüssel erweisen, um das 100%ige Potenzial der Leserinnen und Leser – sowohl im physischen und psychischen Bereich und vor allem in Hinblick auf den Lebenserfolg – hocheffektiv zu unterstützen!

Über den Autor

Jürgen Reis (Geb. 13. Aug. 1976) ist geprüfter BSA Leistungssport Body-Trainer, ausgebildeter WIFI-Trainer, geprüfter NLP-Practitioner nach DVNLP und staatlich geprüfter Leistungssportlehrwart. Im Sportkletternweltcup (Disziplin Lead- bzw. Schwierigkeitsklettern) erreichte er 2002 in Singapur den 10. Rang, sowie 2006 einen 15. Rang in Marbella. In seiner letzten, wettkampftaktiven Saison 2016/17 gelang ihm, als Über-40-Jährigem, der Einzug in ein Top-10-Finale eines nationalen „Austria-Cups“. Der Dornbirner etablierte sich – als „leichtgewichtig-starker Kletter- und Fitness-Enthusiast“ – ab 2005 mit seinen Bestseller-Sportfachbüchern „*Das Peak-Prinzip*“, *Peak Power*, *Peak-Time*, *Power-Quest* und *Power-Quest 2*, sowie anhand seiner Kolumnen in der Fitnesscommunity.

Weitere Informationen zu Jürgen Reis finden sich unter www.juergenreis.com/juergen-reis-auf-einen-blick/



Wenn erwünscht senden wir Ihnen gerne **Rezensionsexemplare** des druckfrischen Sportfachbuchs zu. Genau so sind wir bereit, Ihnen, für Buch-Gewinnspiele, welche Sie eventuell für Ihr Zielpublikum veranstalten möchten, kostenlose „Gewinn-Exemplare“ zur Verfügung zu stellen.

Auch **Interviews** mit Jürgen Reis sind üblicherweise problemlos möglich. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf oder sonstigen Fragen direkt per E-Mail an presse@consolution.at oder telefonisch unter **+43 (0) 664 1657962**. Weitere Informationen zu *Peak Lights* sowie reprofähige Bilder finden Sie unter www.juergenreis.com/buecher-co/consolution-at-presseservice

Experten-Statements zu *Peak Lights*

So beurteilten anerkannte Experten aus unterschiedlichsten Fachgebieten, welchen die gelayoutete PDF-Version gute drei Monate vor der *Peak-Lights*-Drucklegung im Mai 2023 zur Verfügung stand, Jürgen Reis' sechstes Sportfachbuch:

In seinem mittlerweile sechsten Sportfachbuch vermittelt Ex-Weltcupkletterer Jürgen Reis offen die Geheimnisse seiner nach wie vor erstaunlichen körperlichen Fitness – auch nach über einem halben Jahrzehnt seit seinem letzten Wettkampf. Darüber hinaus gibt er – dank überschaubarer Minikapitel, die er Leuchtfener nannte – mit kurzweilig-ansprechenden, fotografisch faszinierend dokumentierten, sowie absolut authentischen Texten seine persönlichen Lebenserfolgsprinzipien weiter. Entsprechend adaptiert kann sich so wohl jeder Leser eine ordentliche Portion zu eigen machen und hoffentlich ebenfalls neue Horizonte realisieren, in Bezug auf körperliches Aktivsein und effektives Arbeiten sowie eine hohe Lebensqualität genießen. Ich hoffe, dass Jürgen Reis seiner Passion als Schriftsteller treu bleibt und auch aus *Peak Lights* – wie es schon bei seinen Vorgängerwerken der Fall war – eine Buchserie wird. Mein persönliches Résumé: Absolut lesenswert und eine tolle Bereicherung für Menschen, die ein aktives Leben führen.

Marc Girardelli, 5-facher Gesamtweltcupsieger Ski Alpin, Unternehmer

Jürgen Reis ist ein häufiger Trainingsgast im Olympiazentrum Vorarlberg – bei jedem Kontakt stellt er persönlich unter Beweis, was er auch als Ratschläge in diesem Buch zusammenfasst: Er arbeitet immer positiv gestimmt, immer mit einem Plan und einer Struktur. Im Buch schafft er es, eine komplexe Welt, auf den Punkt komprimiert, in praktische Tipps zu fassen.

Mag. Sebastian Manhart, MBA, Geschäftsführer Olympiazentrum Vorarlberg

Als Leser der Vorgängerwerke des Autors und langjährig erfolgreicher „Jürgen-Reis-Coachee“, finde ich auch *Peak Lights* ausgesprochen gelungen! Die 71 Leuchtfener-Kurzkapitel überzeugen ebenso wie die brillanten Bilder, die Jürgens Aussagen wie immer unikat-authentisch untermauern. Was den Vorarlberger von vermutlich 99 Prozent der anderen Fachbuchautoren unterscheidet? Erstens praktiziert und lebt er das, was er weitergibt, oftmals bereits seit Jahrzehnten selbst. Und zweitens liebt er es zwar sehr wohl, akribisch zu recherchieren, um entsprechend korrekte Fakten zu liefern – andererseits ist er auch ein begnadeter Schriftsteller. Er beherrscht die deutsche Sprache nun einmal in deren Details und dies führt definitiv zu einem außerordentlichen Leseerlebnis. Ich freue mich jedenfalls, manche der Trainings-, Mentaltrainings- und Lebenserfolgsstrategien nun auch in schriftlicher Form wiederzufinden, die bislang nur ausgewählten Coachees zur Verfügung standen. Ebenso entdeckte ich in *Peak Lights* seine Ratschläge in Hinblick auf bewegtere Arbeitstage, vor allem im Homeoffice, die ich selbst auch schon seit Jahren mit Erfolg anwende. Ich sage nur: Ein „must-read“ und bitte weitere solche lebensfroh-motivierende und authentische Werke, Jürgen!

Dipl.-Ing. Klaus Burkert – Geschäftsführer EnerControl, Isernhagen, Deutschland

Ich kenne Jürgen gute zwanzig Jahre. Vieles hat sich in dieser Zeit geändert, Jürgen allerdings nicht. Wer meint, hier Stillstand herauszulesen, irrt. Denn „nicht geändert“ heißt, den Idealen treu geblieben und Bewährtes weiterentwickelt. Als Profikletterer beschreibt Jürgen in seinem neuen Buch Tipps und Erfahrungen aus den Bereichen Sport, Ernährung und Psychologie. Ein erster Gedanke versucht das Buch daher als klassisches Drei-Säulen-Konzept zu verorten. Leser und Leserinnen erwartet aber mehr als das. Denn Jürgen beschreibt seine gelebte Begeisterung für Fitness, Gesundheit und darüber hinausgehend, ein erfülltes Dasein. Kurz: Es geht um den Lebensstil. Speziell in krisenreichen Zeiten wie heute, sind die aufbauend-positiven und inspirierenden Leuchtfenerkapitel wohl wertvoller denn je! Interessant zeigt sich zudem, wie wichtig es dem Kletterprofi ist, sein soziales Umfeld zu achten und daraus Kraft und Zuversicht zu schöpfen. Jürgen legt dem Leser eine bunte Mischung gelebter Fitness vor. Das Werk regt zum Reflektieren des eigenen Denkens und Tuns an, beinhaltet unzählige praktische Optimierungsratschläge und ist definitiv außerdem ein „sportliches Lesevergnügen“ – auch durch die kurz gehaltenen Abschnitte.

Jan Prinzhausen, Trophologe, Berater, Dozent und Autor – Jena, Deutschland

Mit *Peak Lights* kommt nun auch endlich eine breite Leserschaft in den Genuss jenes Wissensschatzes, den mir Jürgen – nach dem Lesen diverser Vorgängerwerke und dem Anhören seiner Podcasts – als Coachee in Dornbirn und telefonisch in den vergangenen Jahren persönlich vermittelte. Die „Leuchtfener“ dieses Buches stellen für mich einen entspannt-entschleunigt-natürlichen Zugang zum Training und zu einem insgesamt gesundheitsfördernd-aktiven Lifestyle dar. Jürgens Prinzipien sind in einer Zeit, in der selbst das menschliche Bewegtsein für viele leider zur „appsolut“ digital gesteuerten oder besser abgelenkten Stressaktion in eigener Sache wird, Gold wert. Ich kann nur hoffen, möglichst zahlreiche Fitnessbegeisterte lassen sich diesen Wissensschatz nicht entgehen, der – entsprechend auf die individuellen Gegebenheiten angepasst – wohl definitiv den Weg zu einem körperlich und mental gesünderen, aktiveren, erfolgreicherem, oder kurzum glücklicherem Leben ebnen kann!

Dr. med. Roland Mayer, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Privatarzt, Wiggensbach, Deutschland

Mens sana in corpore sano (ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper) sagt schon sehr viel über Jürgen als Mensch, Athlet und Coach aus. Die Komplexität von Training, Coaching, Lifestyle und mentaler Power auf den Punkt zu bringen, gelingt nur wenigen Autoren. Jürgen schafft dies in *Peak Lights* mit seiner unnachahmlichen Art und getreu seinem Motto „Keep It Simple, Stupid!“

Philipp Konnerth, MSc, Sportwissenschaftler & Athletikcoach am Olympiazentrum Vorarlberg

Weitere Expertenrezensionen finden Sie unter www.juergenreis.com/news/so-urteilten-experten-ueber-peak-lights