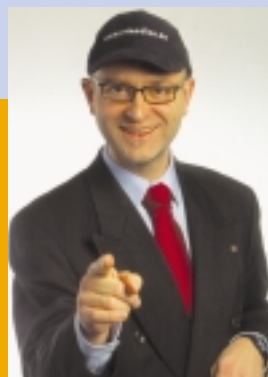


Get fit – Sind Sie ein karriereorientierter Mensch, der jedoch nicht nur für seine Arbeit leben will, sondern auch dem privaten Umfeld, der Familie und der körperlichen Fitness eine hohe Bedeutung zumisst? Dann erhalten Sie in diesem Buch eine Vielzahl von Anregungen, wie Sie durch zeitoptimierte Integration Ihrer sportlichen Aktivitäten in das Berufs- und Privatleben Ihre Lebensfreude, Ihren Erfolg und Ihre Gesundheit verbessern können. Ohne hohen zeitlichen Mehraufwand.

Get finished – In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie trotz ungünstiger körperlicher Voraussetzungen zum »Ironman Finisher« werden können. Die vielen hilfreichen Trainings-Tipps berücksichtigen immer eine ausgewogene Balance zwischen sportlichem Ziel, beruflicher Karriere und intaktem Familienleben.

Get to Hawaii – Basierend auf den Trainingsmethoden des Weltklasse-Triathleten Olaf Sabatschus erhalten Sie weitergehende Anregungen, die ein zeitschonendes Training auf hohem Niveau erlauben. So können Sie sich weiter verbessern und schaffen die Qualifikation für den Ironman Hawaii – Mythos und sportliche Herausforderung aller Triathleten.



Erwin Lammenett ist Unternehmer- und Managerberater und leitet erfolgreich seit mehreren Jahren eine der größten Internetagenturen in Nordrhein-Westfalen. Er ist außerdem zweifacher Familienvater und mehrfacher »Ironman Finisher«.



Olaf Sabatschus zählt seit über 15 Jahren zur Weltspitze im Triathlon- und Duathlonsport. Er hat eine Vielzahl an Ironman-Rennen unter den Top 10 beendet. Er studiert Oecotrophologie in Bonn und engagiert sich in der Diät- und Ernährungsberatung.

Mit Zugang zur Website
www.ironman-manager.de

Erwin Lammenett · Der 29-Stunden-Tag des Ironman-Managers

Erwin Lammenett



Der
29-Stunden-Tag
des Ironman
Managers

Zweite,
erweiterte Auflage
zusammen mit
Ironman-Sieger
**Olaf
Sabatschus**