

## „Alles, was man für ein gutes Training braucht, ist der eigene Körper“

Sportlich war Roman Daucher nie – bis zu dem Zeitpunkt, als er „Rocky IV“ sah. Er wusste: „Wenn ich einmal groß bin, will ich so aussehen wie Sylvester Stallone.“ Der Kampf mit dem inneren Schweinehund hatte begonnen ...

### Die Crux mit dem Alter Ego

Als der heutige TV-Fitnesscoach Roman Daucher beschloss, seinem kugelrunden Dasein ein Ende zu bereiten, war klar, dass aus einer Person plötzlich zwei geworden waren: die faule Couch-Potato und der motivierte Sport-Jünger. In seinem neuen Buch **Geht nicht, gibt's nicht – Fit mit Roman Daucher** greift der Autor auf genau diese zwei Persönlichkeiten zurück. Er startet eine Doppelconférence zwischen seinem eigenen Ich, gesundheitsbewusst und aktiv, und dem inneren Schweinehund, faul und träge. Er fühlt zudem aktuellen Sporttrends auf den Zahn und zeigt, wie man sich selbst realistische Ziele setzt.

### Der eigene Körper als Fitnessgerät

Roman Daucher beschäftigt sich mit den wesentlichen Themen Bewegung, Gesundheit, Ernährung, Stress sowie Schlaf und kommt zu dem Fazit: „Je einfacher, desto besser! Alles, was man für ein gutes Training benötigt, hat man immer bei sich: den eigenen Körper.“ Dieses unmittelbare „Trainingsgerät“ arbeitet mit einem einfachen Mittel, dem eigenen Körpergewicht. Diese Art zu trainieren birgt zwei wesentliche Vorteile: Der Körper wird – anders als bei den meisten Fitnessgeräten – als Gesamtsystem aktiviert. Weiters kann es so zu keiner muskulären Überforderung kommen.

### Der Wille ist der stärkste Muskel

„Nur wer sich überwindet, wird auch erfolgreich sein. Da sollten pro Woche schon zwei bis drei Trainingseinheiten drin sein“, betont der Sportexperte. Roman Dauchers humoristischer Dialog mit seinem faulen Alter Ego Ramon Raucher zeigt, wie selbst ein hartgesottener Fitnessmuffel einer bewegungsreichen und gesunden Lebensweise etwas Gutes abgewinnen kann. Das Ziel scheint schließlich für alle gleich: Ausdauer, Kraft, Koordination und mit sich selbst im Reinen sein.

### Geht nicht, gibt's nicht

Fit mit Roman Daucher

Roman Daucher

Hardcover mit Farbfotos

116 Seiten

ISBN 978-3-903090-15-6 | 19,95€

ISBN E-Book 978-3-903090-16-3 | 9,99€

Erscheinungstermin: Mai 2016



© Tibor Simon

Mag. **Roman Daucher** ist Sportwissenschaftler und Fitnessexperte. Der Autor ist seinem Publikum durch diverse TV-Sendungen, wie seine eigene Sendung „Fit mit Roman Daucher“, und Event-Präsentationen bekannt. Er ist zudem Geschäftsführer eines großen Fitnesscenters. Ihm ist es ein Anliegen, Menschen zu einer gesünderen Lebensweise zu inspirieren.

Der Autor steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

### Buchpräsentation

3. Mai 2016, 19 Uhr

Buchhandlung Thalia

Mariahilferstraße 99, 1060 Wien

Eintritt frei

### [Pressematerial zum Download](#)

### Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Corinna Kranjecz

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-73 Fax -20

[corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com](mailto:corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com)

[www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)