



## BodyCROSS®

### Effektives Functional Training

Mit Functional Training die besten Ergebnisse erzielen: Das ist das Ziel von den Autoren Daniel Adam und Rainer Herrmann. In ihrem Buch "BodyCross®" (BLV Buchverlag) zeigen sie die von ihnen entwickelte Trainingsmethode, die Einflüsse aus dem Training der Special x0D Forces, dem Kampfsport und klassischem Gewichtheben enthält. Das Besondere: Es wird primär mit dem eigenen Körpergewicht trainiert und es sind nur wenige Trainingstools erforderlich.

Das Buch enthält Trainingspläne, die auf Zeit-, statt auf Wiederholungsvorgaben funktionieren und sich so an alle Fitnesslevel anpassen lassen. Mit dieser Form des Trainings lässt sich besonders gesund und nachhaltig trainieren, da es auf natürlichen funktionellen Bewegungen basiert. Gleichzeitig ist das Training sehr effizient und abwechslungsreich: es verbraucht mehr Kalorien als herkömmliches Krafttraining und lässt sich durch den Einsatz verschiedener Trainingsgeräte und Übungsvarianten immer wieder abwandeln. Das Trainieren ist zu Hause, im Studio oder draußen möglich.

Für den BodyCross® Co-Geschäftsführer und Master-Trainer Daniel Adam ist Fitness weit mehr als nur Freizeitbeschäftigung: Als ausgebildeter Functional und Military Fitness Trainer mit Spezialisierung für Breitensport und Gesundheitstraining liegt ihm nicht nur das Fitnesslevel, sondern vor allem auch das gesundheitliche Wohlergehen seiner Trainingsteilnehmer am Herzen. Auch mit Kettlebell und Slingfitness kennt er sich bestens aus.

BodyCross® Co-Geschäftsführer Rainer Herrmann hat sich neben Functional- und Military Fitness, Kettlebell- und Synergy 360-Training ebenfalls den Themen Gesundheit und Kondition verschrieben. Nicht nur beim Crosstraining sind seine Schützlinge bei ihm bestens aufgehoben, als Fachsportleiter Mountainbike (DAV) spornt er Anfänger wie Fortgeschrittene auch gerne bergauf und bergab zu Höchstleistungen an.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

Daniel Adam / Rainer Herrmann  
**BodyCROSS®**  
**Effektives Functional Training**  
128 Seiten, 180 Farbfotos, 5 Zeichnungen  
Klappenbroschur  
ISBN 978-3-8354-1730-4  
€(D) 20.00 / €(A) 20.60 / sFr 28.90

München, Dezember 2017

#### Über den Verlag

Der BLV Buchverlag gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

#### Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse & Information, Albrechtstr. 14, 80636 München.  
Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, [lisa.glassner@blv.de](mailto:lisa.glassner@blv.de)