

*Eule Verlag  
Anne & Dirk Schiff  
Wallbergstraße 30  
81539 München*

---

## **Presseinformation**

*„Nach über 12.000 absolvierten Personal Trainings  
hat Jörn Giersberg viele Erfolge vorzuweisen!“*

In zahlreichen Vorher-Nachher Fernsehprojekten hat er seine wirksamen Trainings- und Ernährungsmethoden immer wieder unter Beweis gestellt – und zwar unabhängig davon, ob Abnehmen oder Muskelaufbau die Zielstellung war.

Jörn Giersberg

### **Die Muskel-Diät: Fit in 120 Tagen**

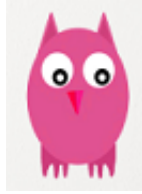
- Frestage erlaubt
- Frauen an die Hanteln
- Wenige Wiederholungen



Jörn Giersberg ist Diplom-Sportwissenschaftler und gehört zum erweiterten Vorstand des Bundesverband Personal Training e.V. Er arbeitet seit 1996 als Personal Trainer und trainiert seit Jahren mit Prominenten wie Frauke Ludwig, Milos Vukovic, Birgit Schrowange, Barbara Eligmann oder Petra Schwarzenberg. Bei Themen rund um Figur, Fitness und effektives Abnehmen ist er der Experte, gleichzeitig weiß er genau, wie man typische Problemzonen schnell in Form bekommt. Gemeinsam mit IT-Spezialisten entwickelte er den bahnbrechenden Online-Personal-Trainer **FIGURTRAINER**.

Jörn Giersberg: Die Muskel-Diät: Fit in 120 Tagen  
200 Seiten  
ISBN: 978-3000435423  
€ 19,95

Erscheint am 16. Dezember 2013 im Eule Verlag, München



*Eule Verlag  
Anne & Dirk Schiff  
Wallbergstraße 30  
81539 München*



Abnehmen, Figur Straffung und Muskelaufbau! Das sind die meist gewünschten Trainingsziele von Frauen und Männern unserer Zeit. Promi-Trainer Jörn Giersberg stellt praktisch und wissenschaftlich unter Beweis, dass man mit systematischer Fitness- und Ernährungsplanung, innerhalb von 120 Tagen eine Top-Figur erreichen kann. Während dieser Zeit stellt er seine Klienten auf den Prüfstand. Einmal pro Woche räumt er ihnen einen Fresstag ein, denn zwischendurch darf auch mal gesündigt werden. Jörn Giersberg hat es geschafft Prominente wie Frauke Ludwig, Milos Vukovic oder Paul Janke, von seinen Trainingsmethoden zu überzeugen, denn der Erfolg spricht für ihn. Bei Stern-TV präsentierte er bereits das Erfolgsergebnis seiner Muskel-Diät, er machte aus einem Couch-Potatoe mit reichlich Übergewicht innerhalb von 120 Tagen einen gut trainierten, fitten und 20 Kilogramm leichteren Typen. Wussten Sie, dass 1 Kilo Muskelmasse des menschlichen Körpers mehr als 18 Mal so viele Kalorien verbrennt als 1 Kilo Fett? Dies und mehr verrät der Promi-Trainer und Sport-Wissenschaftler in seinem Buch. Vertrauen Sie auf seine mehr als 15-jährige Erfahrung als Personaltrainer.

Bitte richten Sie Presse- und Interviewanfragen an  
Eule Verlag München,  
info@euleverlag.de, Tel.: 089 – 120 99039

Über den Autor:

### Jörn Giersberg

Giersberg besuchte das Institut für Lehrerbildung in Magdeburg mit dem Abschluss Grundschullehrer für die Bereiche Sport, Deutsch und Mathematik und absolvierte ein Studium der Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule in Köln mit dem Schwerpunkt Sportpublizistik.

Seit Jahren trainiert der Star Trainer Prominente wie Milos Vukovic, Paul Janke, Petra Schwarzenberg, Birgit Schrowange, Barbara Eligmann oder Frauke Ludwig. Gemeinsam mit einem IT-Experten entwickelte er den einzigartigen Online Personal Trainer FIGURTRAINER. Giersberg ist Fitnessexperte und kennt sich bestens aus mit den Themen Diät, Ernährung und Fitness.

Trainingsziele wie Muskelaufbau und Figur Straffung werden mit seinen Trainingsmethoden schnell realisiert.

