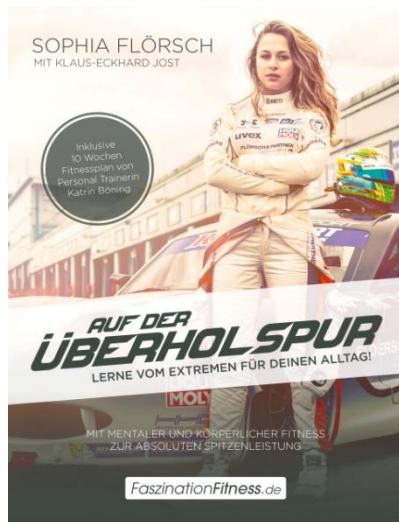


## PRESSEINFORMATION

### Auf der Überholspur – Lerne vom Extremen für Deinen Alltag

---



Sophia Flörsch mit Klaus-Eckhard Jost

#### **Auf der Überholspur**

#### **Lerne vom Extremen für Deinen Alltag**

Mit mentaler und körperlicher Fitness zur absoluten Spitzenleistung

17,99€, 176 Seiten

ISBN: 978-38312-0428-1

FaszinationFitness, Grünwald 2016

#### **Schnell, schneller Sophia!**

Aktuell ist Sophia Flörsch das schnellste Mädchen Deutschlands, hätte aber auch bei der Wahl zur Miss Germany gute Chancen. Sophia ist 15 Jahre alt und startet im Frühjahr 2016 in der Formel 4. Ihr klares Ziel: Formel-1-Weltmeisterin! Ganz schön selbstbewusst, oder? Aber wer in einem männerdominierten Sport so erfolgreich ist, darf nicht zart besaitet sein.

In ihrem Buch zeigt sie, wie jeder es schaffen kann – auch unter Extrembedingungen – 100 % Leistung zu bringen, sich auf den Punkt zu konzentrieren und dafür täglich neu zu motivieren. Dabei verbindet Sophia Methoden zur Verbesserung der mentalen und körperlichen Fitness. Diese Kombination ist im Rennsport unabdingbar und im Alltag nützlich. Gerade das mentale Training hat Sophia zu Höchstleistungen verholfen. Die Methoden der Sportpsychologie bewähren sich auch bei Prüfungsangst in der Schule oder im Studium sowie bei großem Stress im Job. Gemeinsam mit dem Sportjournalisten Klaus-Eckhard Jost werden komplexe wissenschaftliche Zusammenhänge so aufbereitet, dass sie für Leser, die selten mit dieser Materie zu tun haben, interessant und nachvollziehbar sind.

Dennoch ist die mentale Fitness nur die halbe Miete. Bekanntlich wohnt ein fitter Geist auch in einem fitten Körper. Deshalb hat Sophia gemeinsam mit ihrer Personal Trainerin Katrin Böning einen 8-Wochen-Trainingsplan entwickelt, der das richtige Fundament für jede Sportart bietet und bei regelmäßiger Anwendung Dauerstress und Prüfungsangst minimiert.

#### **Fazit: Vom Leistungssport für den Alltag profitieren!**

**SOPHIA FLÖRSCH** hat von 2008 bis 2014 an zahlreichen nationalen und internationalen Kart-Events erfolgreich teilgenommen. Beim Süddeutschen ADAC Kart Cup 2008, bei der ADAC Bundesmeisterschaft 2009 und bei der Europameisterschaft im Easykart war Sophia die jüngste Pilotin und das erste Mädchen überhaupt. 2015 startete sie mit 14 Jahren in der Ginetta Junior Championship in England. Dort konnte sie zwei Siege und zwei weitere Podestplätze einfahren. Sophia lebt mit ihren Eltern und ihrer Schwester in München, Grünwald und besucht das Gymnasium in Oberhaching. 2016 startet sie in der Formel 4.

**KLAUS ECKHARD JOST** fand während seines Volontariats bei »Sonntag Aktuell« zum Rennsport. Sei es der große Preis der Formel 1 in Monte Carlo, 500 Meilen von Indianapolis und 24 Stunden von Le Mans – der Journalist hat die klassischen Motorsport-Veranstaltungen alle live erlebt. Über viele Jahre begleitete er Michael und Ralf Schumacher, Heinz-Harald Frentzen und Sebastian Vettel journalistisch. Seit 2010 arbeitet Jost als freier Journalist für mehrere Tageszeitungen (u.a. FAZ) und die Fachzeitschrift »Motorsport aktuell« und berichtet hauptsächlich über das Deutsche Tourenwagen-Masters (DTM). Daneben bringt er seine Erfahrungen bei der Agentur Vitesse-Kärcher in die Betreuung von Sportlern ein.

---

Für Rezensionsexemplare (auch als E-Book), Interviewanfragen, Pressetermine und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:  
**Verena Schörner**, [verena.schoerner@komplett-media.com](mailto:verena.schoerner@komplett-media.com)  
Tel.: 089/69989435-15

KOMPLETT-MEDIA GmbH  
Robert-Koch-Str. 38, 82031 Grünwald  
[www.komplett-media.de](http://www.komplett-media.de)

**FaszinationFitness.de**