



Rüdiger Böhm

## *No legs no limits!*

*Grenze oder Herausforderung – du entscheidest!*

### ***Tanze im Regen, statt auf die Sonne zu warten!***

Rüdiger Böhm erlebt den Albtraum vieler Menschen: Als Topsportler verliert er einen Tag vor seinem 27. Geburtstag durch einen tragischen Verkehrsunfall beide Beine.

Es folgen ein Monat im Koma, 151 Tage im Krankenhaus, künstliche Ernährung und ein monatelanger Kampf zurück ins Leben. Heute ist Rüdiger Böhm wieder ein lebensfroher Spitzensportler, der hohe Berge per Handbike erklimmt und auf Skiern seiner Abenteuerlust freien Lauf lässt.

Der Motivationstrainer hat immer einen flotten Spruch auf den Lippen, liebt Nervenkitzel und tourt als erfolgreicher Topspeaker durch Europa.

In seinem Buch erzählt er, wie er sich sein Leben durch eine große Portion Willen, Mut und klare Entscheidungen zurückerobert hat. Er hilft anderen Menschen durch seine Erfahrungen dabei, nie aufzugeben, und inspiriert dazu, mutig und positiv das Beste aus allem zu machen. Grenzen existieren nur in unseren Köpfen – lassen wir sie hinter uns!

### **No legs no limits!**

**Grenze oder Herausforderung – du entscheidest!**

Rüdiger Böhm

Hardcover, 314 Seiten

19,95 Euro

ISBN 978-3-903090-09-5

ISBN E-Book 978-3-903090-34-7

Erscheint im April 2016



© [www.simontoplak.com](http://www.simontoplak.com)

Rüdiger Böhm motiviert als Speaker und aktiver Sportler ohne Beine andere Menschen, für ihren persönlichen Erfolg immer wieder die eigenen Grenzen zu überwinden. Er ist der erste und einzige Fußballlehrer ohne Beine, erwarb die allerhöchste DFB-Trainerlizenz, ist Mentalcoach diverser junger Spitzensportler und trainierte verschiedene heutige Fußballbundesliga-Profis. Er ist Monoskirennläufer und Para-Triathlet. Der Autor hat bereits eine große Fangemeinde, betreibt einen eigenen Blog und begeistert mit zahlreichen Vorträgen vor großem Publikum. Zahlreiche TV- und Printmedien berichten immer wieder über seine Erfolge, wie SRF, RTV, SWR, NDR, ARD, Spiegel online, TAZ uvm.

### **Goldegg Verlag GmbH**

Mommsengasse 4/2 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 (0) 1 5054376-0 | Fax -20

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

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