

## Presseinformation

---

Ralf Moeller

### **Erstma' Machen!**

**Denn auch Hinfallen ist ein Schritt nach vorn**

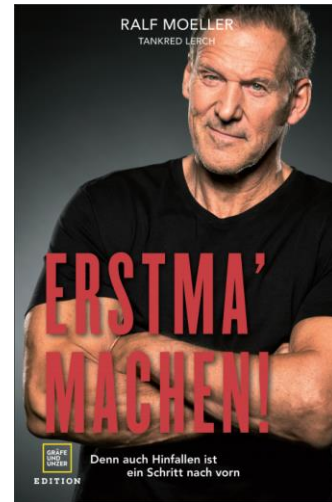
Umfang: 192 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (DE) / 17,50 € (AT) / 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7532-8

Erscheinungsdatum: März 2021



 Auch als  
eBook  
erhältlich.

**Vom Bademeister zum Mister Universum: Ralf Moeller zeigt authentisch und anekdotenreich, wie man sich selbst treu bleibt und dennoch über sich hinauswachsen kann**

Für die Polizeischule war der siebzehnjährige Ralf zu schwächlich, für ein Leben in Recklinghausen waren aber seine Träume zu groß. Also schweißte ihm sein Vater aus Stahlmüll Hanteln zusammen – und Ralf Moeller wurde Mister Universum. Doch bis heute liegt die größte Stärke des Ausnahmesportlers und Schauspielers nicht auf der Hantelbank, sondern vielmehr in seiner Liebe zum Leben. In **Erstma' machen** zeigt Moeller, warum Fleiß zwar gut, Freundschaft aber besser ist; wie Neuanfänge auch jenseits der Fünfzig gelingen und warum er im Grunde seines Herzens immer der Junge aus dem Pott geblieben ist. Denn man sollte nicht nur bei den Golden Globes eine gute Figur machen, sondern auch bei Rewe in Recklinghausen.

**Ralf Moeller** wird seit seinem Weltmeistertitel im Bodybuilding 1986 in einem Atemzug mit Arnold Schwarzenegger genannt. Mit „Gladiator“ wurde er für eine ganze Männergeneration zum Idol und ist doch immer ein bodenständiger Junge aus dem Ruhrpott geblieben. Der heute sechzigjährige Recklinghausener steht in Hollywood vor der Kamera, engagiert sich für Jugendliche an Brennpunktschulen, trainierte mit Bundeswehrsoldaten in Afghanistan und tritt regelmäßig als Speaker und Markenbotschafter auf.