



Christoph Delp

Personal-Training biete ich für jeden in Fitness, Muay Thai und Selbstverteidigung an. Alter und körperliche Verfassung sind nicht entscheidend, das Training wird an die persönlichen Bedürfnisse angepasst.

- Personaltrainer seit 1995
- Internationaler Buchautor zu Fitness und Kampfsport mit über 50 Veröffentlichungen
- Trainings-Apps und Online-Trainingskurse zu Muay Thai
- Langjährige Muay Thai-Trainerausbildungen in Thailand
- Leiter eines Muay Thai- (Thaibox) und Fitness-Gyms in Thailand
- Seit 2023 in Bensheim und Umgebung tätig



#### Kurse

Einzeltraining und Kleingruppen  
Preise auf Anfrage

#### Trainingsbereiche

Krafttraining (Bodyweight, Fitnessbänder, Kurzhanteln, TRX)  
Muay Thai Fitness und Technik  
Beweglichkeit  
Selbstverteidigung

#### Trainingsort

Berliner Ring 163B, 64625 Bensheim  
Neben Chinarestaurant Pavillon  
Eingang Physio Spranger-Delp (klingeln)

#### Kontakt

christophdelp@t-online.de  
www.christophdelp.de  
Fon: 0179-2061049



Christoph Delp

Personal-Trainer & Autor  
Fitness, Muay Thai,  
Selbstverteidigung



## Fitness

Ich unterrichte und schreibe Bücher zu Fitness Themen wie Bodyweight, Fitnessband, Kurzhanteln, Fitnessstraining für daheim, Dehnen, Beweglichkeit, TRX und Medizinball.

## Muay Thai und Kampfsport

Muay Thai (Thaiboxen) macht Spaß und fördert die körperliche Fitness. Es werden die Technikdetails so vermittelt, wie sie in Thailand gelehrt werden. Auch allgemeines Kampfsporttraining für die Kraft- und Beweglichkeit wird angeboten.

## Selbstverteidigung

Mein Training und meine Bücher umfassen Selbstschutzkonzepte mit Techniken aus dem Krav Maga, Muay Thai und Muay Boran.



**Perfektes Training mit Fitnessbändern**  
Die 87 effektivsten Übungen und Programme  
€ 24,90 / € (A) 25,60  
ISBN 978-3-613-50940-5



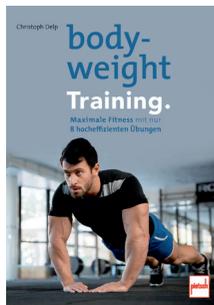
**Kraft. Solotraining**  
Die 100 effektivsten Übungen und dein perfektes Home-Gym  
€ 22,00 / € (A) 22,70  
ISBN 978-3-613-50930-6



**Beweglichkeit durch Dehnen, Faszienmassage und Mobility-Training**  
Schmerzfrei und leistungsstark in Sport und Alltag  
€ 19,95 / € (A) 20,60  
ISBN 978-3-613-50909-2



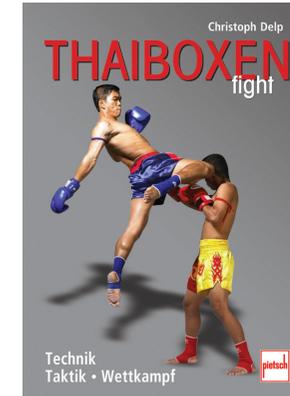
**Perfektes Hanteltraining**  
Die effektivsten Übungen und Programme  
€ 14,95 / € (A) 15,40  
ISBN 978-3-613-50883-5



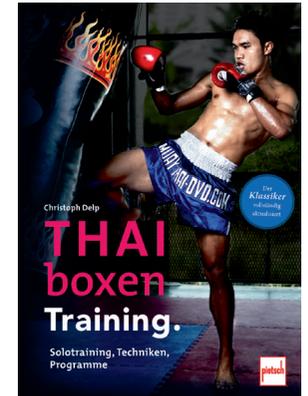
**Bodyweight-Training**  
Maximale Fitness mit nur 8 hocheffizienten Übungen  
€ 14,95 / € (A) 15,40  
ISBN 978-3-613-50877-4



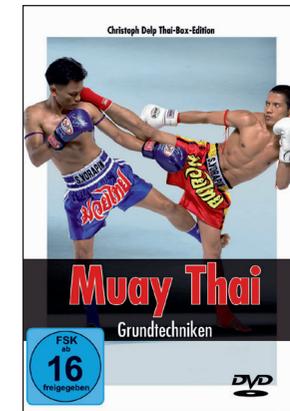
**Selbstverteidigung für jeden Kerl**  
Kampftechniken und Training  
€ 24,90 / € (A) 25,60  
ISBN 978-3-613-50857-6



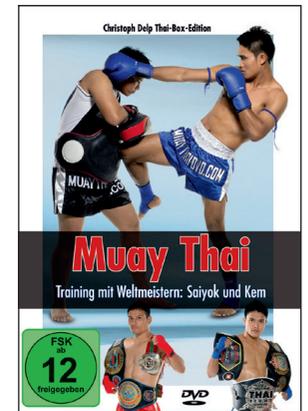
**Thaiboxen fight**  
Technik – Taktik – Wettkampf  
€ 24,90 / € (A) 25,60  
ISBN 978-3-613-50578-0



**Thaiboxen Training**  
Solotraining, Techniken, Programme  
€ 19,95 / € (A) 20,60  
ISBN 978-3-613-50891-0



**DVD Muay Thai**  
Grundtechniken  
€ 19,99 / ISBN 978-3-613-32077-2



**DVD Muay Thai**  
Training mit Weltmeistern:  
Saiyok und Kem  
€ 19,99 / ISBN 978-3-613-32082-6

Bestellbar über Motorbuch-Versand  
oder im Buchhandel  
[www.motorbuch-versand.de](http://www.motorbuch-versand.de)

Infos zu Apps und Online-Training  
[www.christophdelp.de](http://www.christophdelp.de)