



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 Fitnesssthemen 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



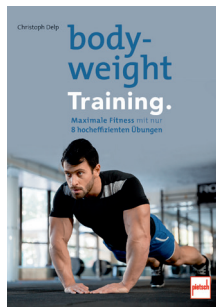
Kraft. Solotraining
Die 100 effektivsten Übungen und dein perfektes Home-Gym
€ 22,00 / € (A) 22,70
ISBN 978-3-613-50930-6



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



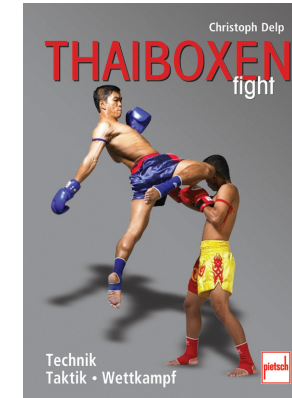
Perfektes Hanteltraining
Die effektivsten Übungen und Programme
€ 14,95 / € (A) 15,40
ISBN 978-3-613-50883-5



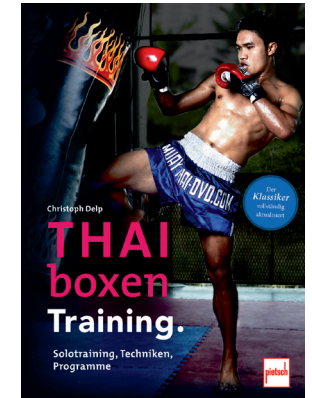
Bodyweight-Training
Maximale Fitness mit nur 8 hocheffizienten Übungen
€ 14,95 / € (A) 15,40
ISBN 978-3-613-50877-4



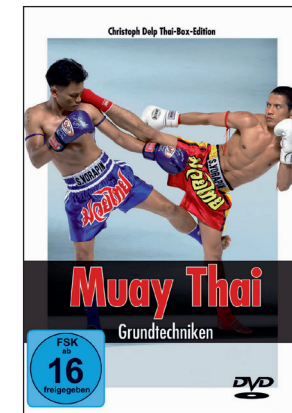
Selbstverteidigung für jeden Kerl
Kampftechniken und Training
€ 24,90 / € (A) 25,60
ISBN 978-3-613-50857-6



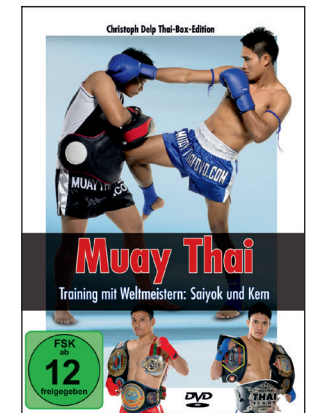
Thaiboxen fight
Technik – Taktik – Wettkampf
€ 24,90 / € (A) 25,60
ISBN 978-3-613-50578-0



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

Infos zu Apps und Online-Training
www.christophdelp.de