

## PERSONAL-TRAINING

Im Personal-Training bekommst du ein individuelles Programm, das entsprechend deiner Ziele, Wünsche und Voraussetzungen gestaltet ist, dich fordert und dir Spaß macht. Du lernst die Fitnessübungen oder die Kampfsporttechniken viel schneller als im Gym und vor allem mit korrekter Ausführung. Das Personal-Training ist abwechslungsreich, motivierend und pusht dich zu deinen Höchstleistungen. Du kräftigst deinen Körper, verbesserst deine Fitness und Beweglichkeit und wirst schnell Erfolge erzielen.



## WELCHE TRAININGSVORAUSSETZUNGEN?

Personal-Training biete ich für jeden an. Du nennst mir deine Trainingsbedürfnisse und ich gestalte das Training entsprechend. Dein Alter und deine körperliche Verfassung sind nicht entscheidend. Wichtig ist die Motivation für das Training, sowie dass du gesund und frei von Verletzung bist.

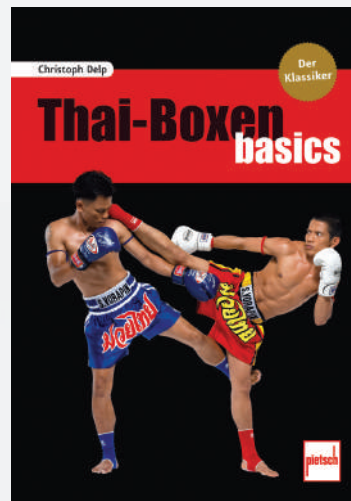
## WIE LÄUFT UNSER TRAINING AB?

Bevor wir mit dem ersten Training beginnen, machen wir ein kurzes Vorgespräch. Auf Basis des Gesprächs plane ich dein individuelles Training. Die Trainingseinheit starten wir mit Aufwärmen und Mobilisieren, folgen mit dem Technikteil (Fitnessübungen oder Thaibox-Techniken) und führen dann ein Fitness-Work-out aus beziehungsweise im Kampfsport ein Pratzentraining.

## WELCHE TRAININGSMÖGLICHKEITEN?

Personal-Training biete ich für Muay Thai, Fitness und Selbstverteidigung an. Gerne stehe ich jedem in diesen Trainingsbereichen zur Verfügung.

- ▶ Muay Thai-Technik: Du lernst die Techniken Schritt für Schritt, so wie sie in Thailand gelehrt werden. Es gibt eine Technikauswahl für Einsteiger, Fortgeschrittene und eine Trainerausbildung.
- ▶ Fitness-Thaiboxen/Fitness-Boxen: Beim Fitness-Kampfsport übst du an Boxsack und Prätzen – kein Gegnerkontakt. Es macht Spaß sich auszuworken und das Training ist zudem ein gutes Fitnessstraining.
- ▶ Krafttraining: Wir machen funktionelles Krafttraining und setzen Übungen ein mit Bodyweight, Fitnessband, Kurzhanteln, Gymball, Schlingen und Medizinball. Die Übungen findest du auch in meinen Fitnessbüchern.
- ▶ Trainingsplan für Daheim: Wir entwickeln ein für dich passendes Trainingsprogramm, nach dem du effektiv trainieren kannst. Bei späteren Einheiten nutzen wir Übungsvarianten.
- ▶ Beweglichkeitstraining: Wir können deine Beweglichkeit verbessern mit Dehn- und Mobility-Übungen. Ergänzend wird auch die Faszienrolle eingesetzt.
- ▶ Selbstschutztraining: Im Selbstschutztraining üben wir Muay Thai- und Krav Maga-Techniken aus den Büchern „Wehr Dich“ (Riva, 2016) und „Selbstverteidigung für jeden Kerl“ (Pietsch, 2019).



## GRUPPENKURSE

Ich leite Kurse für Gruppen. Wenn du daran Interesse hast, dann schreibe mir bitte, für was du dich interessierst (Kraft/Dehnen/Thaiboxen/Selbstschutz) und was für Trainingstage und Uhrzeiten bei dir möglich sind. Ich informiere dich, wenn Platz in einem Kurs verfügbar ist oder ein neuer Kurs geplant ist.

## BOOTCAMP

- ▶ Individuelles Bootcamp: Du kannst ein individuelles Bootcamp durchführen, um schnell mit deinen Trainingszielen voranzukommen – gleich ob in Fitness oder Thaiboxen. Zwei Einheiten Personaltraining pro Tag: morgens und nachmittags. Wenn gewünscht, Übernachtung in naheliegendem Hotel. Schreibe mir deine Ziele und Wünsche und wir überlegen uns die Umsetzung.
- ▶ Bootcamp Gruppe: Wenn du Trainingsreisen für 1-2 Wochen mit einer motivierten Gruppe machen möchtest, dann kannst du mir dies gerne schreiben und dich im Newsletter eintragen.

## PREISE

Die aktuelle Preisliste sende ich dir bei E-Mail-Anfrage. Bitte Infos zu Trainingszielen, Vorstellungen und möglichen Trainingszeiten.

## TRAININGSORT & ANREISE

- ▶ Trainingsraum: Berliner Ring 163B, 64625 Bensheim. Neben China-Restaurant Pavillon. Eingang Physio Spranger-Delp (bitte außen klingeln), gleicher Haupteingang wie Allianz.
- ▶ Es sind zahlreiche Parkmöglichkeiten vorhanden.
- ▶ Der Bahnhof Bensheim-Auerbach ist 5 Minuten Fußweg entfernt (Richtung Aldi).

## CHRISTOPH

- ▶ Personaltrainer seit 1995
- ▶ über 50 Buchveröffentlichungen zu Fitness und Kampfsport
- ▶ Training-Apps und Online-Trainingskurse zu Muay Thai
- ▶ langjährige Muay Thai-Trainerausbildung in Thailand mit Kampferfahrung
- ▶ Leiter eines Muay Thai- und Fitness-Gyms in Thailand
- ▶ seit 2023 in Bensheim und Umgebung tätig

## KONTAKT

Kontaktiere mich für Trainingsanfragen gerne über E-Mail

✉ christophdelp@t-online.de

🌐 www.christophdelp.de

☎ 0179-2061049

