

## Presseinformation



**Christoph Delp**  
**Selbstverteidigung für jeden Kerl**  
Kampftechniken und Training

ISBN: 978-3-613-50857-6  
240 Seiten, ca. 500 Abbildungen  
Format: 170 x 240 mm  
24,90 €

Christoph Delp bietet in diesem Ratgeber ein umfassendes Konzept von der Konfliktvermeidung bis zum Verhalten im Ernstfall, wenn ein körperlicher Verteidigungsfall nicht mehr zu umgehen ist. Er erläutert, wie man körperliche Auseinandersetzungen vermeiden kann, indem man Konflikte verbal beizulegen versucht bzw. ihnen aus dem Weg geht. Kommt es dann doch zum körperlichen Kontakt, vermittelt der Autor einfache, auch unter Stress abrufbare Techniken. Von der Selbstverteidigungsstellung und verschiedenen Verteidigungstechniken über die Nutzung von Alltagsgegenständen bis zum Training von Selbstsicherheit und Befreiungstechniken, erhalten auch Nicht-Kampfsportler umsetzbare Tipps und hilfreiche Taktiken für den Ernstfall.

**Christoph Delp** ist Diplom-Betriebswirt, Autor und Trainer für Functional Fitness, Kampfsport und Selbstverteidigung. Von 1995 bis 2001 ließ er sich in Thailand zum Muay Thai (Thai-Box)-Trainer ausbilden und hat dabei erfolgreich an Vergleichskämpfen teilgenommen. Danach leitete er u.a. einen Kampfsport-Verein im Süden Thailands. Seine Erfahrungen als Sportler und Trainer gibt er in seinen international beliebten Büchern, DVDs und Apps weiter.

**Ihre Ansprechpartnerin: Charlotte Leidig**  
Paul Pietsch Verlage, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart  
Tel. 0711/210 80-40, Fax 0711/236 04 15, E-Mail: c.leidig@motorbuch.de



Hauptstätter Straße 149  
D-70178 Stuttgart  
Postfach 103743  
D-70032 Stuttgart  
Telefon (0711) 21080-0  
Fax (0711) 2360415  
[www.paul-pietsch-verlage.de](http://www.paul-pietsch-verlage.de)  
Paul Pietsch Verlage  
GmbH & Co. KG  
Amtsgericht Stuttgart  
HRA 7424  
phG Paul Pietsch GmbH  
Amtsgericht Stuttgart  
HRB 2616  
Geschäftsführer  
Dr. Patricia Scholten  
Dr. Andreas Geiger

 Paul Pietsch Verlage