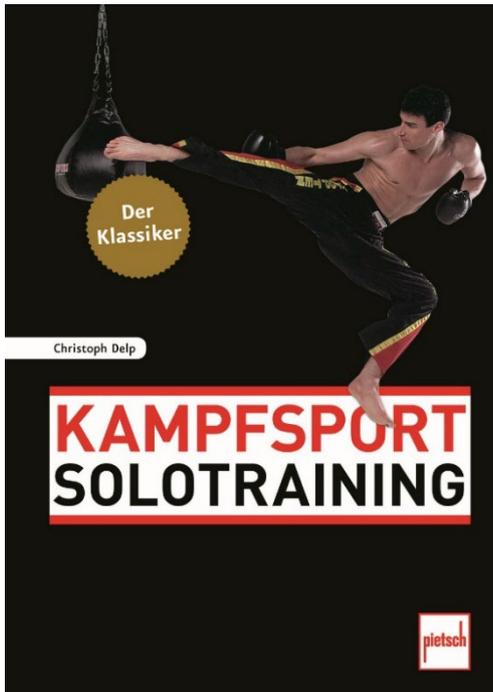


## Presseinformation



### Christoph Delp Kampfsport Solotraining

ISBN: 978-3-613-50858-3  
144 Seiten, ca. 300 Abbildungen  
Format: 170 x 240 mm  
19,95 €

Gezieltes Solotraining lohnt sich für Kampfsportler aus unterschiedlichen Gründen: um Kampftechniken zu üben und die Technik sowie die Ausführung zu verbessern oder um Kraft und Ausdauer durch zusätzliche Finesseneinheiten zu steigern. Selbstständiges Schattenboxen oder Übungen an Geräten wie dem Boxsack oder der Maisbirne sind Beispiele.

Der Band eignet sich zum dauerhaften Solotraining ebenso wie als Ergänzung zum Vereinstraining. Christoph Delp liefert in diesem Ratgeber Informationen für Kampfsportler aller Disziplinen.

**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

Motor  
buch  
Verlag

bucheli  
verlag

trans  
press

pietsch

Müller  
Rüschlikon

Hauptstätter Straße 149  
D-70178 Stuttgart  
Postfach 103743  
D-70032 Stuttgart  
Telefon (0711) 21080-0  
Fax (0711) 2360415  
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