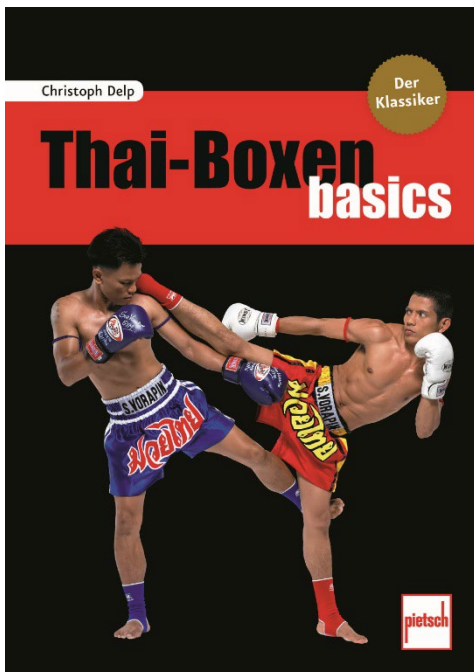


Presseinformation



Christoph Delp
Thai Boxen basics

ISBN: 978-3-613-50859-0
192 Seiten, ca. 400 Abbildungen
Format: 170 x 240 mm
24,90 €

Christoph Delp nimmt den Leser mit auf eine Reise durch die Welt des Muay Thai. Von den Hintergründen und der Geschichte des Kampfsports über Angriffstechniken bis hin zum Training erfährt der Leser alles Wissenswerte. Das Training fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit, Muay Thai eignet sich außerdem hervorragend zur Selbstverteidigung. Schülern wird vermittelt, Angriffen auszuweichen und auf diese zu kontern.

Der Ratgeber, der in überarbeiteter Neuauflage erscheint, eignet sich sowohl als Anleitung zum Selbsttraining als auch zur Ergänzung des Muay-Thai-Trainings im Kampfsport-Gym.

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. Er hat die Bestseller "Perfektes Hanteltraining" und "Fitness für Kampfsportler" geschrieben und die "Muay Thai DVD-Serie" mit zahlreichen Weltmeistern produziert.

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