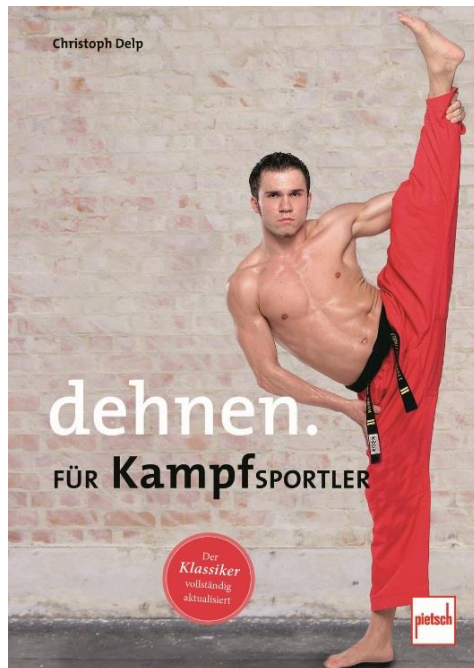


## Presseinformation



### Christoph Delp Dehnen für Kampfsportler

ISBN: 978-3-613-50890-3  
144 Seiten, 240 Abbildungen  
Format: 170 x 240 mm  
19,95 €

Die komplexen Techniken der verschiedenen Kampfsportarten basieren auf absoluter Beweglichkeit und stellen höchste Ansprüche an den gesamten Bewegungsapparat. Kampfsportler benötigen deshalb ein spezielles Dehntraining, das die Besonderheiten der jeweiligen Disziplin berücksichtigt. So liegt der Schwerpunkt im Thai-Boxen beispielsweise auf der Beweglichkeit des Schultergelenks, im Taekwondo sind hingegen hohe Kicktechniken gefragt. Dieser komplett überarbeitete, aktualisierte und mit neuen Fotos ausgestattete Ratgeber liefert die Grundlagen und stellt die wichtigsten Dehnmethoden sowie -programme für die populärsten Kampfsportarten vor.

**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