

# Training mit Fitnessbändern – effektiv und unkompliziert immer und überall



Fitnessexperte Christoph Delp zeigt die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des handlichen Trainingsgerätes in anschaulichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen



**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 nahm erfolgreich an Vergleichskämpfen teil. 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 zuletzt die Bestseller „Kraft-Solotraining“ und „Perfektes Hanteltraining“ geschrieben und die „Muay Thai DVD-Serie“ mit zahlreichen Weltmeistern produziert.

Christoph Delp

**Perfektes Training mit FITNESSBÄNDERN**

**Die 87 effektivsten Übungen und Programme**

ISBN: 978-3-613-50940-5

176 Seiten, 280 Bilder

Format: 170mm x 240mm

Preis: 24.90 €

Mit dem Fitnessband kann der Körper effektiv und ausgewogen trainiert werden. Dafür genügen wenige Bänder mit unterschiedlichen Härtegraden. Sie können leicht mitgeführt werden, was das Training auch auf Reisen ermöglicht.

Immer mehr Menschen lassen sich für dieses Trainings-Tool begeistern, mit dem auch in der Physiotherapie seit Jahren hervorragende Ergebnisse erzielt werden.

Dieses Buch stellt die wichtigsten Fitnessbänder vor und erklärt, welche sich für das Training eignen. Eine umfangreiche Übungsauswahl sowie Work-outs zur Kraft- und Körperentwicklung ermöglichen es dem Leser, seinen Körper effektiv zu trainieren.

**Ihr Ansprechpartner: Daniel Gotzen**

**Paul Pietsch Verlage, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart**

**Tel. 0711/210 80-40, Fax 0711/210 80 96, E-Mail: d.gotzen@motorbuch.de**