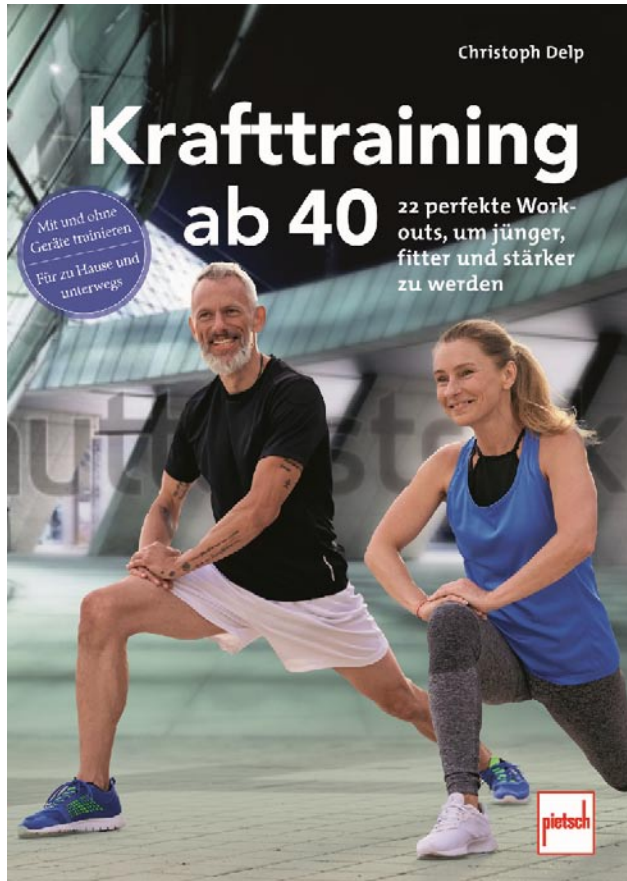


Jünger, fitter, stärker: Effektives Krafttraining für alle über 40



Ein überichtlicher und gut strukturierter Ratgeber für erfolgreiches Krafttraining über 40 – vom erfahrenen Trainigsexperten und Erfolgsautor Christoph Delp



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-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 zahlreiche Bestseller geschrieben und die „Muay Thai DVD-Serie“ mit zahlreichen Weltmeistern produziert.

Christoph Delp
Krafttraining ab 40
22 perfekte Workouts um jünger, fitter und stärker zu werden

ISBN: 978-3-613-50955-9
176 Seiten, 280 Bilder
Format: 170mm x 240mm
Preis: 24.90 €

Ein gesunder und kräftiger Körper ist wichtig für ein erfülltes Leben. Dabei können auch Frauen und Männer ab 40 noch tolle Trainingsergebnisse erzielen und ihren Wunschkörper entwickeln oder bewahren.

Christoph Delp, Personaltrainer und Sport-Bestsellerautor, hat für dieses Buch ein Programm mit kurzen Workouts für die Generation 40+ entwickelt. Die Übungen werden vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht, Kurzhanteln und Fitnessbändern durchgeführt, so ist das Training auch ohne Geräte überall möglich. Dazu gibt es wichtige Hintergrundinfos, die eine individuelle Trainingsanpassung ermöglichen.

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