



Seznam literatury:

- Anderson, B. Stretching: Dehnübungen, die den Körper geschmeidig und gesund erhalten, München 1996.
- Boeckh-Behrens, W.-U. / Buskies, W.: Fitness-Krafttraining. Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit, 3. vydání, Reinbek bei Hamburg 2001.
- Burger, D: Effektiv zum schlanken Bauch, Reinbek bei Hamburg 2003.
- Delp, C.: Best Stretching, Dehn-Übungen für alle Sportarten, Stuttgart 2005.
- Delp, C.: Fitness für Kampfsportler, Stuttgart 2005.
- Delp, C.: Fitness für Männer, Stuttgart 2005.
- Delp, C.: Thaiboxen basics, Stuttgart 2005.
- Delp, C.: Bodytraining im Fitness-Studio, Stuttgart 2004.
- Delp, C.: Fit für den Strand. Perfektes Bodyforming, Stuttgart 2004.
- Delp, C.: Fitness für Frauen, Mit Claudia Hein (Miss Germany 2004), Stuttgart 2004.
- Delp, C.: Muay Thai, Traditionen, Techniken und Grundlagen des Thai-Boxens, Stuttgart 2004.
- Delp, C.: So kämpfen die Stars. Die besten Kampfsporttechniken zum Selbsttraining, Stuttgart 2003.
- Delp, C.: Thai-Boxen professional, Stuttgart 2002.
- Delp, C.: Bodytraining für Zuhause basics, Stuttgart 2002.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ernährungsbericht 2000, Frankfurt 2000.
- Giessing, J.: Ein-Satz Training. Ein wissenschaftliches Konzept für schnellstmöglichen Muskelaufbau im Bodybuilding, Arnsberg 2004.
- Riese, T. / Wessinghage, T.: Ernährung und Training fürs Leben - 20 Bausteine für Ihre Fitness, 2. vydání, Nürnberg 2000.