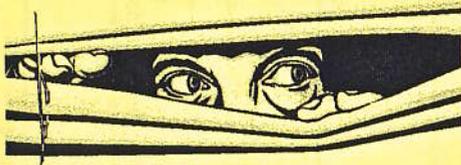


UNSER FITNESSANGEBOT:



Alle Kurse für Kinder sind 4 Wochen kostenlos

**Bodybuilding
Fitness**

**Problemzonentraining
Body – Workout
Pilates**

**1Std.nur Bauchpower
Sauna + Solarium**

Hip Hop Dancing für Kids & Teens



**Kick – Thaiboxen
Für Kids und Erwachsene**



**Wing Tschun Rifo - Kampfkunst
für Erwachsene – Kids und Teens**

Mit Pilates zur Traumfigur

Das Pilates-Versprechen:

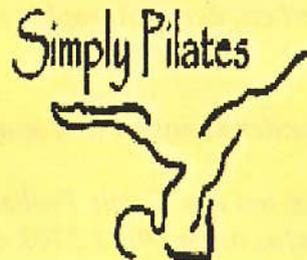
„Nach 10 Trainingsstunden spürst Du den Unterschied, nach 20 siehst Du ihn und nach 30 hast Du einen völlig neuen Körper“ J. Pilates

„Körperliche und geistige Gesundheit sind die Voraussetzungen zum Glück. Um glücklich zu bleiben, ist es unerlässlich, seinen Körper zu kennen, Signale richtig zu werten und individuell zu fördern. Wenn Du mit 30 steif und aus der Form geraten bist, bist Du alt. Wenn Du mit 60 stark und geschmeidig bist, bist Du jung.“

Pilates hat als Hauptziel, sich die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu machen. Schlechte Gewohnheiten sollen abgelegt werden und durch gewollte Muster ersetzt werden, so dass sich Körper und Geist im Gleichgewicht befinden. Dabei ist besonders wichtig, dass die Übungen konzentriert und langsam ausgeführt werden. Der Bewegungsablauf wird vorher vor dem inneren Auge visualisiert.

Wir bieten den Kurs jeden Freitag 19.00 Uhr an.

Nähere Informationen erhalten Sie unter unserer Homepage. Doch kommen Sie vorbei und informieren Sie sich über Pilates und unser umfangreiches Fitnessangebot. Wir freuen uns über Ihr Interesse.



**Das Sportstudio im neuen Glanz,
und mit neuen Angeboten.
Das Sportstudio & Zentrum
asiatischer Kampfkunst
in Hamm.**

**DAS HAMMER
ANGEBOT !**



Telefon: 02381 – 28566

Email: sportstudiorelax@aol.com

Homepage: www.relax-gym.de

Öffnungszeiten :
Montag-Freitag
9:30-12:30 Uhr
15:00-21:30 Uhr

Dienstags durchgehend geöffnet
Samstag und Sonntag 14.00 – 17.00 Uhr
Feiertags bleibt unser Studio geschlossen!

Verteidige Dich!

Kick -Thaiboxen
Teens & Erwachsene
www.relax-gym.de



Die Kick-Thaischule
im Sportstudio Relax – Gym

Kick-Thaiboxen stärkt die Kondition wie kaum ein anderer Sport.

Wer sich schützen will ,muss von vorn herein aktiv werden .Selbstverteidigung beginnt bereits lange bevor Sie ein Täter bedroht.

Erst wenn auch entschlossenes Auftreten nicht hilft, kommt es zum Einsatz der Kampftechniken.

Viel wichtiger als ein harter Fauststoß ist das Selbstbewusstsein ,das man durch das Training erlangt ,denn das ist es ,was den Täter abschreckt.

Kickboxen entstand aus einer Kombination von Karate ,Taekwondo ,Boxen und Kung-Fu.

Trainiert wird in der Gruppe oder am Sandsack und an der Pratte .Bei leichtem Sparring können die Techniken spielerisch verbessert werden.

Überzeugen sie sich selbst !!!

Wing Tschun Rifo
Selbstverteidigung
Kids, Teens & Erwachsene
www.wtro.de



Die Wing Tschun Rifo Schule
im Sportstudio Relax - Gym
unter der Leitung
von

Sifu Jimmy Jemirifo
unterrichtet
Kids, Teens und Erwachsene.

Wing Tschun
ist der Name für eine chinesische Kampfkunst mit mehr als 250 Jahren Erfahrung. Eine Nonne entwickelte diese einzigartig effektive Kampfkunst als Antwort auf Kraft und Härte der etablierten Kampfkünste.

Heute weltweit bekannt, üben Jung und Alt diese faszinierende Kampfkunst und sind begeistert von den einfach zu erlernenden Techniken, der Philosophie und der Vielseitigkeit.

Miteinander kämpfen und spaß haben.

Jetzt bei uns **Gratis** Probetraining
Infos unter: 0172 2762 447

UNSER KURSANGEBOT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Hip-Hop-Dance Kids 17.00 h Teens 18.00h	Wing Tschun Kids 16.45 h	Kinder Kick-Thai 17.30 h	Kick-Thai-Boxen 18.00 h Erwachsene	Wing Tschun 16.30 h Fortgeschrittene	
Bauch 19.00 h	Kick-Thai-Boxen 18.45 h Erwachsene	Health-Mobes You-Smiled!	Wing Tschun 20.00 h	Pilates 19.00 h	
Wing Tschun 20.00 h		Body-Workout 19.00 h			
Gemischte Sauna ab 16.00 h	Damensaalna Ganztägig	Damensaalna ab 16.00 h	Gemischte Sauna ab 16.00 h	Gemischte Sauna ab 16.00 h	

UNSERE SAUNAZEITEN

**Alle Kurse für Kinder sind
4 Wochen kostenlos!**