

## 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](mailto:sportstudiorelax@aol.com)

Homepage: [www.relax-gym.de](http://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](http://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](http://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<br>Kids 17.00 h<br>Teens 18.00h | Wing Tschun Kids<br>16.45 h              | Kinder Kick-Thai<br>17.30 h | Kick-Thai-Boxen<br>18.00 h<br>Erwachsene | Wing Tschun<br>16.30 h<br>Fortgeschrittene |         |
| Bauch<br>19.00 h                              | Kick-Thai-Boxen<br>Erwachsene<br>18.45 h | Health-Mobes You-Smiled!    | Wing Tschun<br>20.00 h                   | Pilates<br>19.00 h                         |         |
| Wing Tschun<br>20.00 h                        |  | Body-Workout<br>19.00 h     |  |  |         |
| Gemischte Sauna<br>ab 16.00 h                 | Damensaalna<br>Ganztägig                 | Damensaalna<br>ab 16.00 h   | Gemischte Sauna<br>ab 16.00 h            | Gemischte Sauna<br>ab 16.00 h              |         |

**UNSERE SAUNAZEITEN**

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