

Was ist FIMUTHAI®?

Eine Mischung aus dem traditionellen **Muaythai**, Kraft/Ausdauer - Zirkeltraining, abgerundet mit Übungen aus **Yoga & Pilates** zur Kräftigung und Dehnung des Körpers.

Wie funktioniert es?

Die Bewegungsabläufe werden wie beim Muaythai-Training an Pratze und Sandsack trainiert. Der Schwerpunkt liegt beim FIMUTHAI® auf Kraft & Ausdauer.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle, die sich gerne sportlich betätigen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vorteile von FIMUTHAI®

- **Ganzkörpertraining & Fatburner**
Die ersten Erfolge sind schnell sichtbar und Deine Fitness steigert sich merklich. Du trainierst den ganzen Körper und verbrennst dabei viele Kalorien.
- **Stressreduzierung**
Hier kannst Du abschalten und nebenbei Deinen Ärger positiv in Schlagkraft am Sandsack umwandeln.
- **Selbstvertrauen stärken**
Durch FIMUTHAI® wird nicht nur dein Körper, sondern auch Deine mentale Stärke trainiert und Deine Konzentrationsfähigkeit nimmt zu.



FIMUTHAI® FUN	FIMUTHAI®	FIMUTHAI® STRONG
Muaythai-Training <u>ohne</u> Körperkontakt, Pratzen & Boxsack	Muaythai-Training <u>ohne</u> Körperkontakt & Pratze	Muaythai-Training <u>ohne</u> Sparring
<u>mit</u> Trampolin, Pilates & Yoga	<u>mit</u> Training am Boxsack, Pilates & Yoga	<u>mit</u> Training am Boxsack & Pratze, Pilates & Yoga

Kurse in Grevenbroich & Rommerskirchen für Erwachsene

Kleingruppentraining, Kurse für Eltern mit Kind und Kinder-Training
auf Anfrage

weitere Infos: Claudia Reinhardt, Tel: 01577 - 7900058