



## Ihr „Gesundheitsstudio“ in Fröndenberg



Sie wollen Ihre körperliche  
Leistungsfähigkeit verbessern? Einen  
Ausgleich zum stressigen Alltag?

IHRE Gesundheit liegt UNS am  
Herzen!!

Schauen Sie vorbei und vereinbaren  
Sie Ihren persönlichen Termin  
noch heute im  
**LIFE Medical Sports Club**



Eine Mitgliedschaft bei uns  
bedeutet:

- ✓ Training an Geräten
- ✓ Kurse (Pilates, Cycling, ...)
- ✓ Sauna mit Außenterasse
- ✓ Betreuung durch qualifizierte  
Trainer
- ✓ Gesundheitscheck (Re-Check  
halbjährlich)
- ✓ Überprüfung/Erweiterung des  
Trainingsplan und Körperanalyse  
(alle 2 Monate)
- ✓ Getränkeflat



**Schütze dich  
selbst!**

## Selbstverteidigung

mit

**Zarah und Udo Gersdorf**

## JU-GI-DO-SELF-DEFENCE



Jeden Samstag  
11:00 Uhr – 13:00 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich



## Kursinhalte:

- ✓ Wahrnehmungsschulung und Gefahrenvermeidung
- ✓ Gefahren/Situationen/ Risiko Einschätzung
- ✓ Entspannungs- und Lockerungsübungen
- ✓ Angriffsabwehr/Befreiungstechniken
- ✓ Schlag + Tritttechniken
- ✓ Alltagsgegenstände zur Abwehr
- ✓ Kontrolle von Atmung + Angst

### Kurspreise:

**Mitglied im LIFE 19,90 € mtl.**

**Nichtmitglied 29,90 € mtl.**

**Max. Teilnehmerzahl:  
20**



- ✓ Individuell angepasste Techniken
- ✓ Hilfe/Notwehr
- ✓ Rechtliche Grundlagen

**Jetzt Anmelden  
im:**

## **LIFE Medical Sports Club**

Harthaer Platz 1

58730 Fröndenberg

02373-9194132

[info@life-froendenberg.de](mailto:info@life-froendenberg.de)

[www.life-froendenberg.de](http://www.life-froendenberg.de)

**Weitere Infos auf unserer  
Internetseite**

### **Öffnungszeiten:**

Montag – Freitag

8:00 – 22:00 Uhr

Samstag, Sonntag + Feiertag

10:00 – 16:00 Uhr