

Wann:

- mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr
ab 8. August 2018
5 Termine

Wo:

Turnhalle der Mittelbergschule
Pastor-Kollmann-Straße
(über Freiherr-vom-Stein-Straße)
66583 Spiesen-Elversberg

Kosten für 5 Kurseinheiten:

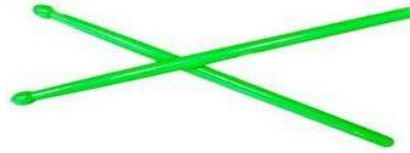
- Mitglieder: 15,00 Euro
Nichtmitglieder: 22,50 Euro
- zzgl. Leihgebühren Drumsticks
während des Kurses: 2,50 €

Mitzubringen:

- Matte
- Sportkleidung, Sportschuhe

Leitung:

Christine Pejić-Berrard
lizenzierte POUND®-Instruktorin,
Trainerin C-Lizenz Breitensport



Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Kneipp-Verein Spiesen e. V.

Christine Pejić-Berrard

Tel.: 06897-764425

Mobil: 0157-86143191

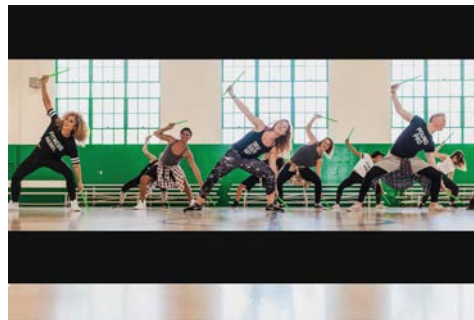
christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de

Ute Born-Hort,

Tel.: 06821-9145900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich.



POUND® Fitness

Das Workout mit
Spaßfaktor!



Schnupperkurs

ab Mittwoch,

8. August 2018

19:00 bis 20:00 Uhr



The logo for Kneipp Verein Spiesen, featuring the word 'Kneipp' in a large, blue, sans-serif font, with 'Verein' in a smaller, red font above it, and 'Spiesen' in a smaller, blue font below it. A green leaf icon is positioned above the 'Verein' text.

Mit leichten Drumsticks, die speziell für das Programm entwickelt wurden, und toller rockiger Musik ist POUND® ein Ganzkörper-Cardio-Training, das Konditions- und Krafttraining mit yoga- und pilates-inspirierten Bewegungen kombiniert.

Das Training ist für alle Fitnessstufen konzipiert, leicht modifizierbar und für Frauen und Männer aller Altersstufen und Fähigkeiten geeignet.

Die Teilnehmer können zwischen dem schweißtreibenden und fordernden Powertraining mittwochs und dem etwas sanfteren Training samstags wählen.



Zahlreiche Studien haben stress-entlastende Effekte des Trommelns bewiesen. Der Rhythmus des Trommelns durchdringt das gesamte Gehirn, um den Fokus zu verbessern, das übergeordnete Denken und die Entscheidungsfähigkeit zu erhöhen, das Immunsystem zu steigern, den Blutdruck zu senken, chronische Schmerzen, Angst und Müdigkeit zu verringern.

Jeder Song wird mit Intervall-Spitzen und erweiterten Fettverbrennungssequenzen kalibriert und bietet optimales Training in kürzester Zeit.

In einer Stunde verbrennt man bis zu 900 Kalorien, stärkt und formt auch selten verwendete Muskeln und verbessert Rhythmus, Timing, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Musikalität.



**POUND®!!
ROCKOUT - WORKOUT**

Der Fitness-Trend aus den USA!

