

**Wann:**

mittwochs ab 22. Mai 2019  
18:00 bis 19:00 Uhr

**Wo:**

Turnhalle der Mittelbergschule  
Zufahrt über  
Freiherr-vom-Stein-Straße,  
66583 Spiesen-Elversberg

**Kosten für 10 Abende:**

Mitglieder: 25 Euro  
Nichtmitglieder: 40 Euro

**Mitzubringen:**

- Sportkleidung
- Turnschuhe
- Getränk

**Leitung:**

Christine Pejić-Berrard  
erste lizenzierte KAPOW® Fitness-  
Instruktorin im Saarland  
Trainerin C Lizenz Breitensport  
christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de



**Weitere Auskünfte und Anmel-  
dung:**

Kneipp-Verein Spiesen e. V.

Christine Pejić-Berrard  
Tel.: 06897 764425  
Mobil: 0157 86143191  
christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich.

## KAPOW® Fitness

KAPOW® ist EVOLutionär  
Dieses Workout macht Dich stark



Copyright© 2015 Kapow®

**ab Mittwoch,  
22. Mai 2019  
18:00 bis 19:00 Uhr**



## Warum ist KAPOW® anders?

KAPOW® basiert auf den ursprünglichen Bewegungsformen des Menschen. Dies hat zur Folge, dass alle Teilnehmer den Bewegungen leicht folgen können. Eine gewisse Grundfitness ist sinnvoll.

Nach dem Warm-up folgt der schweißtreibende Functional Moves- und Toning-Teil. Hier macht jede Bewegung Sinn und hilft sogar, muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Der einfach gehaltene Dancepart der Stunde basiert auf den Grundlagen der Dance Aerobic. Einfache Unterrichtsmethoden helfen, das Level den Teilnehmern anzupassen.

KAPOW® ist viel mehr, als nur ein weiteres Fitnessprogramm!



Die Gründerin von KAPOW®, Janine Brinkers, ist Physiotherapeutin und hat mit dem tollen Programm keine Bewegungen neu erfunden - und genau das macht es zum Erfolg für jeden Teilnehmer.

**Das Ziel ist es, den Teilnehmern ein Training anzubieten, bei dem neben viel Spaß auch der gesundheitliche Aspekt eine große Rolle spielt.**



**KAPOW® Fitness vereint:**  
Fitness, Dance und Functional Moves.

Das Programm enthält viele Inhalte aus der Physiotherapie und funktionellen Bewegungslehre. Dance Aerobic erhält mit diesem Programm ein Feintuning der Extraklasse. Die Stunde wird zu einem durchgängigen Musikmix, basierend auf Electro-House Musik unterrichtet.

*Teste dich aus - geh an deine Grenzen - entdecke den Spirit of eMotion - finde deine basSe!*