

Wann:

mittwochs ab 1. September 2021
18:00 bis 19:00 Uhr
Außer während der Schulferien

Wo:

Turnhalle der Mittelbergschule
Freiherr-vom-Stein-Straße
66583 Spiesen-Elversberg

Kosten für den 10er-Kurs:

Mitglieder: 25,00 Euro
Nichtmitglieder: 40,00 Euro

Mitzubringen:

- Sportkleidung, Turnschuhe
- Handtuch
- Getränk
- gute Laune

Leitung:

Christine Pejić-Berrard
lizenzierte KAPOW® Fitness-und
POUND®-Instruktorin
Trainerin B- und C Lizenz Breitensport



**Ein abwechslungsreicher Kurs
mit immer wieder neuen
Trainingsideen!**

Selbstverständlich unter Einhaltung
der Hygiene- und Abstandsregeln!

Auskünfte und Anmeldung:

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

Kneipp-Verein Spiesen e. V.
anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich.

Power-dich-aus- Kurs

KAPOW®-Fitness
POUND®-Fitness
Bauch-Beine-Po
Intervalltraining



**ab Mittwoch,
1. September 2021
18:00 bis 19:00 Uhr**

The logo for Kneipp Verein Spiesen, featuring the word "Kneipp" in a large, blue, sans-serif font. Above the letter "i" in "Kneipp" is a small green leaf icon. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red, sans-serif font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and below that is the word "Spiesen" in a red, sans-serif font.

Warum ist KAPOW® anders?

KAPOW® Fitness vereint:
Functional Moves, Toning und
Dance-Aerobic.

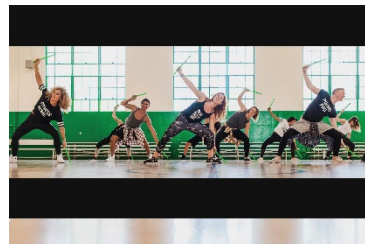
KAPOW® ist viel mehr, als nur ein weiteres Fitnessprogramm. Für das tolle Programm wurden keine Bewegungen neu erfunden - und genau das macht es zum Erfolg für jeden Teilnehmer. KAPOW® enthält viele Inhalte aus der Physiotherapie und funktionellen Bewegungslehre. Die Stunde wird zu einem durchgängigen Musikmix, basierend auf Electro-House Musik unterrichtet.

*Teste dich aus, geh an deine Grenzen,
entdecke den Spirit of eMotion!*



POUND®!! ROCKOUT - WORKOUT Der Fitness-Trend aus den USA!

Mit leichten Drumsticks und toller rockiger Musik ist POUND® ein Ganzkörper-Cardio-Training, das Konditions- und Krafttraining mit yoga- und pilates-inspirierten Bewegungen kombiniert. Auch selten verwendete Muskeln werden gestärkt und geformt. Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Rhythmusgefühl werden trainiert. Jeder Song wird mit Intervall-Spitzen und erweiterten Fettverbrennungssequenzen kalibriert und bietet optimales Training in kürzester Zeit.



Bauch-Peine-Po / Intervalltraining

Durch schweißtreibendes Intervalltraining, funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht oder eine gezielte Bauch-Beine-Po-Einheit mit und ohne Hanteln oder andere Kleingeräte trainieren wir für einen flachen Bauch, einen schönen Hintern, schlanke Oberschenkel und wohlgeformte Waden.



Arme, Brust, Schultern und Rücken kommen selbstverständlich nicht zu kurz.

