

# KAPOW®

Online-Kurs über ZOOM  
ab Mittwoch, 10. Mai 2023  
18:00 bis 19:00 Uhr



## Was ist KAPOW® Fitness:

- Fitness, Dance und FunctionalMoves
- Inhalte aus der Physiotherapie und funktionellen Bewegungslehre
- Dance Aerobic erhält mit diesem Programm ein Feintuning der Extraklasse.

## Was Euch erwartet:

- Ein Training, bei dem neben viel Spaß und Verbesserung der Kondition besonders der gesundheitliche Aspekt eine große Rolle spielt
- Eine schweißtreibende Stunde mit einem durchgängigen Musikmix, basierend auf Electro-House Musik

Leitung: Christine Pejić-Berrard  
einzige lizenzierte KAPOW® Fitness-Instruktorin im Saarland



## Auskünfte und Anmeldung:

Christine Pejić-Berrard, Tel. 06897 764425 oder 0157 86143191  
christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de  
Kosten (5-er Kurs): Mitglieder 12,50 €; Nichtmitglieder 20,00 €

**Anmeldung ist erforderlich!**