

Power Workout

KAPOW® Fitness
Drum-Workout
Bauch-Beine-Po
Intervalltraining
und mehr



Ein abwechslungsreicher Kurs mit immer
neuen Trainings-Ideen!



montags ab 31. August 2026,
19:00 bis 20:00 Uhr



Sporthalle Langdell, Spiesen



Kosten 10-er Kurs für
Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 45 €



Christine Pejić-Berrard
- **KAPOW®** Instrukturin,
- Trainerin B- und C Lizenz

Anmeldung: Telefon 0157 86143191
christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de