KAPOW®

Mittwochs, 20.00 - 21.00 h
TSV Trainingsscenter "Alte Schule"
Kursstart: 30.10.2019
Infos zum Kurs: www.tsv-meerbusch.de

Neuer Trendsport

BALD AUCH BEI UNS !

MEERBUSCH TSV 20 15

Was ist Kapow?
Kapow® (gesprochen 'Kapau') ist ein **Ka**rdio **Po**wer **W**orkout. Die Gründerin von Kapow Fitness ist Janine Brinkers aus Bergisch Gladbach. Mit ihrem Programm hat sie ihren physiotherapeutischen Hintergrund mit ihren Erfahrungen aus dem Group Fitness Bereich kombiniert.
Hier erlebst du bei mitreißender House und Dance Musik eine Kombination aus funktionellem Training und klassischer Dance Aerobic. Neben der körperlichen Fitness und Gesundheit steht bei diesem Workout vor allem der Spaß und das Abschalten vom Alltag im Vordergrund. Einfache und leicht zu erlernende Bewegungen werden dabei an dein individuelles Niveau angepasst.
Feel the Spirit of Emotion!

Ich bin Eva Blomenkamp und eure Kapow-Trainerin beim TSV. Als Ausgleich zu meiner Tätigkeit im Marketing powere ich mich in meiner Freizeit gerne richtig aus. Als Group Fitnesstrainerin bringe ich in meinem Kapow-Kurs viel Erfahrung aus dem Bereich Dance Fitness mit. Ich freue mich auf Euch!
https://www.facebook.com/evakapow