



Dienstags 18.00 Uhr
mit Antonina und
Monique

Neu ab 9. April anstatt Fatburner bei Melina

KAPOW® das Kardio-Power-Workout

Kapow ist ein neues Fitnessprogramm. Es vereint Fitness, Dance und Functional Moves. Es basiert auf den ursprünglichen Bewegungsformen des Menschen. Hier liegt der Fokus auf dem Prinzip der Wiederlagerung, Kontraktion und rotatorischen Verwindung. Einfache Unterrichtsmethoden helfen das Level für jeden Teilnehmer anzupassen. Für alle geeignet. Entdecke den Spirit of eMOTION.