LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

# KAPOW

## Das Power Kardio Workout

Kapow® ist ein neues Fitnessprogramm. Es vereint Fitness, Danceaerobic und Functional Moves. Das Programm enthält viele Inhalte aus der Physiotherapie und funktionellen Bewegungslehre. Es handelt sich um ein evolutionäres Training mit dem Ziel,  es einfacher für Teilnehmer/-innen zu machen. Denn alle Bewegungen stammen aus unserem funktionellen Alltag.

Niemand muss sich schwierige Bewegungsfolgen merken, sondern kann sich auf das Workout konzentrieren. Die Stunde wird zu einem durchgängigen Musikmix, basierend auf Electro- House Musik unterrichtet.

---

Stundenbeispiel "KAPOW - Das Kardio Power Workout" (pdf)

---