

## **Kursbeschreibung PowerFit:**

Spaß haben und gleichzeitig ein optimales Ganzkörper-Workout erfahren mit einfachen Bewegungen und mit energiegeladener Musik. PowerFit ist einfach und sehr effektiv. Ziel ist die Verbesserung der gesamten Fitness. Innerhalb eines Workouts werden alle Hauptmuskelgruppen und auch die Tiefenmuskulatur trainiert und gekräftigt, der Körper wird leistungsfähiger.