

# Kangoo

## Power Workshop

4. Mai, 11.00 Uhr  
nur im **Dokan Sportclub**  
**Kostenlos** zum Ausprobieren!

**Kangoo Power** ist ein sehr motivierendes Intervall-Training-Programm, das aus einer Reihe einfachen Übungen besteht.

Die Bewegungen werden mit verschiedenen Intensitäten wiederholt und dann miteinander kombiniert. **Kangoo Power** ist das leistungsstärkste Kangoo Jumps – Programm.

Es ist sehr intensiv, energisch und motivierend. Wenn es auf der Bühne präsentiert wird, bietet Kangoo Power spektakuläre visuelle Effekte und eine Atmosphäre voller Begeisterung und Spaß.

Aufwärmen:	5 Minuten
Aerobic:	25 Minuten
Abkühlen	3-5 Minuten

Das **Kangoo Power** Programm wurde speziell entwickelt, um den ganzen Körper zu fordern, Muskelkraft und Ausdauer aufzubauen und kann an alle Fitnessniveaus angepasst werden.

**Eure Liliya :-)**  
und das Dokan Team.

Bitte reserviere vorher im Club  
kostenlos deinen Platz!

