

# Kurs für Erwachsene im DRK Familienzentrum: **Rocke Dein Workout!** Generation POUND® – Musik. Bewegung. Power. Dozentin: Astrid Marks, Heilpädagogin & Erzieherin

Montags  
18:15 – 19:15  
Uhr

POUND® ist ein vom Schlagzeugspiel inspiriertes Ganzkörper-Cardio Workout. Werde ein Teil der Band. Im Stehen, Sitzen und Liegen trommeln wir zu fetziger Musik mit den giftgrünen, leichtgewichtigen Ripstix®.



POUND® ist für alle Fitnesslevel und jedes Alter geeignet. Durch Abstufungen in den Choreographien hat jeder Spaß auf seinem Level. Bei uns gibt es nur Spaß an Bewegung und kein muss. Wir verbrennen mit Spaß jede Menge Kalorien.

Mitzubringen: Matte, Wasserflasche, Handtuch. RIPSTIX® werden gestellt.

13.04.-29.06.26 // 17.08.-05.10.26 // 26.10.-14.12.2026

**Anmeldung bis zum 12.04. per Mail:**  
familienzentrum-quickborn@drk-kreis-pinneberg.de

Der Kurs ist kostenfrei aufgrund besonderer Förderung.  
Bequeme Kleidung, Sportschuhe und Wasserflasche mitbringen!

**DRK Familienzentren Quickborn**  
Tel.: 01578 8512318



gefördert durch:



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren, Integration  
und Gleichstellung