



gZ  
in der  
au



# Piloxing®

## Sleek – Sexy – Powerful

Piloxing ist eine Kombination aus Boxen, Tanzen und Pilates. Balanceübungen sind ebenso ein fester Bestandteil des Programms wie das Schattenboxen. Das Training ist kraftbetont, intensiv und sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch. Piloxing® ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert sowie den Körper effektiv formt und strafft.

Die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer. Der Einfluss vom Pilates sorgt für eine Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen und eine Verbesserung der Körperhaltung.

Für einen verstärkten Muskelaufbau-Effekt der Arme können zusätzlich spezielle Piloxing®-Handschuhe eingesetzt werden. Diese können auf Wunsch vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

<b>Datum/Zeit</b>	Donnerstag, 22. August bis 19. Dezember 2024, 18.00 bis 19.00 Uhr (16x)
<b>Ausfälle</b>	10. und 17. Oktober 2024 (Herbstferien)
<b>Kursort</b>	GZ In der Au
<b>Kursleitung</b>	Jasmine Schiess, Piloxing-Instructor
<b>Kurskosten</b>	CHF 352.00
<b>Anmeldung</b>	GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,  
gemzen@volketswil.ch, [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)