



Piloxing®

Sleek – Sexy - Powerfull

Das Fitness-Konzept aus den USA ist eine Kombination aus Boxen, Tanzen und Pilates. Neben Schattenboxen haben beim Piloxing®-Workout auch Balanceübungen einen festen Bestandteil. Das Training ist kraftbetont, intensiv und sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch. Entwickelt wurde Piloxing® speziell für Frauen von Viveca Jensen, Profi-Tänzerin, ausgebildeter Boxerin und Pilates-Trainerin.

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 verstärkten Muskelaufbau-Effekt der Arme können spezielle Piloxing®-Handschuhe eingesetzt werden.

Datum/Zeit	Donnerstag, 9. Mai bis 11. Juli 2019, 18.20 bis 19.20 Uhr (8x)
Ausfälle	16. Mai sowie 30. Mai 2019 (Auffahrt)
Kursort	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
Kursleitung	Jasmine Schiess, Piloxing-Instructor
Kurskosten	Fr. 184.00
Anmeldung	Gemeinschaftszentrum «In der Au», In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR