

PILOXING®

Der Fitnessstrend aus Hollywood ab dem 30. Oktober im 8 Wochen Kurs beim SV Mariazell!

Aus zwei etablierten Sportarten entsteht ein neuer Trend: Piloxing® ist die Kombination aus Pilates und Boxen. Das Workout aus Amerika, erfunden von Viveca Jensen, beinhaltet Schattenboxen, Balanceübungen, Stretching und leichte Tanzelemente.

Piloxing® ist ein Fitness-Programm, das effektive Übungen aus Pilates, Boxen und Tanz in einen Intervalltraining vereint. Das Training zielt besonders auf die Schwachstellen der Frau: Bauch, Beine, Po bis hin zur Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur werden gestärkt. Durch Stretching wird die Flexibilität erhöht und der Körper zusätzlich geformt.

Die Teilnehmenden können beim Training Gewichtshandschuhe tragen, um den Muskelaufbau speziell für die Arme noch zu verstärken. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, Fett verbrannt und Muskeln aufgebaut mit dem Ziel, dass Frauen eine bessere Körperhaltung bekommen, selbstbewusster auftreten und „sexy“ aussehen. Das Gruppentraining motiviert zusätzlich. Für das Piloxing®-Training braucht man keine Schuhe - Barfuß oder Antirutschsocken reichen.

Die Schwedin Viveca Jensen entwickelte das neue Trend-Workout. Sie ist Profi-Tänzerin, Boxerin, Fitness-Trainerin und ausgebildete Pilates-Instructorin mit einem Studio in Los Angeles. Stars wie u. a. Hilary Duff und Victoria Secret Models nutzen bereits das abwechslungsreiche Workout.

Kursbeginn: 30. Oktober 2014 um 20.15 Uhr, 8 x

Kursort: Mühlbachhalle Mariazell

Unkostenbeitrag: SVM-Mitglieder: 15,00 Euro
Nichtmitglieder: 30,00 Euro

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2014



Wer möchte kann bei uns gleich Handschuhe für das Training mitbestellen. Die Handschuhe kosten 20,00 Euro. Dies bitte bei der Anmeldung mitteilen, da wir diese bestellen müssen.

Anmeldung und Kursleitung:

Natascha Auber und Michaela Trenkle

Übungsleiterinnen-C und Piloxing-Instructorinnen

Anmeldung per E-Mail: fam-trenkle@t-online.de und auberan@t-online.de