



## PILOXING® KNOCKOUT

Piloxing® Knockout ist der ultimative Test für sportliches Leistungsvermögen welcher in Box-, Pilates und Knockout-Runden aufgebaut ist. Dieses anspruchsvolle Training bringt nicht nur deine Ausdauer ans Limit, sondern pusht auch deine körperlichen Fähigkeiten bis an deine Grenzen und vielleicht auch darüber hinaus. Mit hochintensiven, plyometrischen Sport-Drills (Sprungtraining) und Funktionstraining hilft Piloxing® Knockout dabei Hindernisse zu überwinden und deine Kondition erheblich zu verbessern.

**Kursstart:** Montag 21. September 2020  
18:30 - 20:00

**Gratis Schnupperstunden:** 21. September und 28. September 2020  
Anmeldung erforderlich!  
(auf Anfrage könnt ihr auch unterm Jahr zum Schnuppern kommen)

**Unkostenbeitrag:** € 130 (30 Einheiten à 90 Minuten)  
(+ € 10 Kautions für Magnetchip)

**ACHTUNG:** Begrenzte Teilnehmeranzahl! Teilnehmerplätze werden nach Einzahlungsdatum gereiht!

**Voraussetzung:** KEINE!

**Mitzubringen:**

- Hallenschuhe
- Trinkflasche
- Handtuch
- eventuell eine Gymnastikmatte

Nähere Informationen bekommt ihr bei den Schnuppertagen.

Ich freue mich auf Euer Kommen.

Julia Hintenaus  
E-mail: julia.tvhall1862@gmail.com  
Tel: 0650/4103509