



Piloxing® SSP

SLEEK. SEXY. POWERFUL. - das ist das Motto von Piloxing

Mit der Kombination aus Boxen, Pilates und Tanz trainierst du deinen ganzen Körper. Die Kraft und Schnelligkeit aus dem Boxsport, sowie die Beweglichkeit aus Pilates ergeben eine ideale Mischung für ein Fett verbrennendes, Muskel formendes, auf die Mitte des Körpers zentriertes Intervall-Workout, das noch dazu Spaß macht. PILOXING® ist die Erfindung der schwedischen Tänzerin und Startrainerin Viveca Jensen.

Kursstart: Donnerstag 24. September 2020
18:45 - 20:00

Gratis Schnupperstunden: 24. September und 1. Oktober 2020
Anmeldung erforderlich!
(auf Anfrage könnt ihr auch unterm Jahr zum Schnuppern kommen)

Unkostenbeitrag: € 110 (30 Einheiten à 75 Minuten)
(+ € 10 Kautions für Magnetchip)

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmeranzahl! Teilnehmerplätze werden nach Einzahlungsdatum gereiht!

Voraussetzung: KEINE!

Mitzubringen:

- ideal wäre eine enge Sportbekleidung
- ABS-Socken (auch Hallenschuhe oder barfuß möglich)
- Trinkflasche
- Handtuch
- eventuell eine Gymnastikmatte (die Mattenanzahl des Turnvereins sind begrenzt)

Nähere Informationen bekommt ihr bei den Schnuppertagen.

Ich freue mich auf Euer Kommen.

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