

PILOXING



PILOXING SSP – Sleek. Sexy. Powerful.

Pilates, Boxen und Tanz in einem Workout völlig neu kombiniert – Trainieren wie die Stars in Hollywood!

Für alle Altersgruppen und jedes Fitnesslevel geeignet.

Was ist PILOXING und wo kommt es her?

Das interdisziplinäre Training PILOXING geht auf die schwedische Tänzerin und Celebrity-Trainerin Viveca Jensen zurück, die in Los Angeles die Stars von Hollywood trainiert. Ein Fitnessstrend der auf der ganzen Welt begeistert!

PILOXING ist ein intensives Intervalltraining mit einer einzigartigen Kombination aus Pilates, Boxen und Tanz. Der neue Workout verbindet die kraftvollen Bewegungen des Boxens, mit effektiven Pilates Übungen, die in Tanzelemente übergehen. PILOXING vereint damit die Kraft, Geschwindigkeit und Agilität des Boxens mit dem zielgerichteten Formen des Körpers und der Flexibilität von Pilates, die gemeinsam für ein super effektives und spaßiges Power-Workout sorgen.

Was bewirkt PILOXING?

Die regelmäßige Teilnahme an PILOXING sorgt für eine Muskelstraffung (v.a. im Arm- und Schulterbereich), für die Festigung des gesamten Körpers, für eine effiziente Fettverbrennung und die Steigerung der Herz-Kreislauf-Ausdauer.

PILOXING fördert zudem die Beweglichkeit, die Flexibilität sowie das Körpergleichgewicht. Der Einfluss aus Pilates sorgt für die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen, der Verbesserung der gesamten Körperhaltung und der Senkung des Stresslevels.

Neben dem Workout, zielt PILOXING gleichzeitig auf die Förderung der eigenen Körperwahrnehmung sowie die Stärkung des Selbstbewusstseins und -vertrauens ab. Jensens Fokus liegt somit nicht nur auf der Verbesserung der körperlichen Stärken, sondern auch auf dem Ausbau und der Festigung der mentalen Kraft der Teilnehmer.

Was braucht man für PILOXING?

Es sind keinerlei Vorkenntnisse aus den Disziplinen Boxen, Pilates oder Tanz notwendig. Mitzubringen sind eine Fitnessmatte, Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Um die Muskelstraffung speziell für die Arme noch zu verstärken kann man spezielle Handschuhe tragen (können auf Wunsch bei der Kursleitung bestellt werden).

PILOXING ist ein Barfußtraining. Wer möchte kann Antirutschsocken anziehen. Teilnehmer mit Diabetes müssen zum Schutz vor Infektionen Schuhe tragen. Hier empfehlen sich Schuhe mit dünner Sohle und leichter Bodenhaftung.