

Piloxing® * SSP * Blockparty

PILATES. BOXEN. TANZEN – das sind die 3 Grundelemente einer Piloxing® *SSP* Einheit.

Dabei steht *SSP* für: Sleek. Sexy. Powerful!

PILOXING® mixt die kraftvollen und schnellen Bewegungen vom Boxen mit den ästhetischen und flexiblen Formen von Standing-Pilates, kleine Dance Moves runden das Non-Stop-Intervalltraining ab. Damit dieses Workout noch anstrengender und effektiver wird, werden Gewichtshandschuhe (ausschließlich Piloxing® Gloves) eingesetzt. PILOXING® wird bevorzugt barfuß trainiert, um die Kalorienverbrennung zu maximieren und die Ausdauer zu fördern. Ziele sind: Fett verbrennen, Muskeln definieren und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

PILOXING® ist am besten geeignet für Frauen (und Männer), die mit Spaß an einem starken und sexy Selbstbild arbeiten möchten.

Für die Gesundheitssportakademie ist eine BLOCKPARTY geplant, die Piloxing® ELITE STAR Trainer (hier: Susi Küttner) deutschlandweit abhalten dürfen.

Unsere geplante Piloxing® SSP Einheit wird 60-Minuten dauern und ist in einzelne, integrierte BLÖCKE wie folgt eingeteilt:

Warm Up – Boxen - Pilates – Tanzen – Boxen – Pilates – Tanzen – Boxen – Pilates - Floorwork – Cool Down.

Bitte halte auch eine Gymnastikmatte für das Floorwork bereit. Gloves können von der Trainerin ausgeliehen werden. Eine Teilnahme am Training ohne Handschuhe ist auch möglich.

Platz für deine Notizen:

