



**Sparkasse
Allgäu**

Piloxing SSP

Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Sybille Leitl, Manfred Herb

28.09.2017

Zielgruppe: Alle

Information

Schlagzeile: **Piloxing in Kempten ab Dienstag den 17.10.2017**

Hallo liebe Kolleginnen und Kollegen,

ab Dienstag den 17.10.2017 findet Piloxing in den neuen Räumlichkeiten (Entspannungsraum in den „Langen Stände“) der Sparkasse Allgäu in Kempten statt. Was ist Piloxing?

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen und den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden gefördert.

Wann: Immer dienstags um 17:30 Uhr zu folgenden Terminen:
17. Oktober, 24. Oktober,
07. November, 14. November, 21. November,
28. November, 05. Dezember

Achtung!!! Die Teilnehmerzahl (mind. 6 max. 12 Personen) ist begrenzt.



Melden Sie sich bitte **verbindlich bis zum 13.10.2017** über **S-Event** an

Sie sind noch kein Mitglied? Hier geht's zum Antrag www.sportgemeinschaft.spk-allgaeu.de unter Anmeldungen.

Die wichtigsten Eckdaten:

Preis: € 50,-- für die 7 Termine
Die Sportgemeinschaft übernimmt für Mitglieder € 20,--
Beginn: 17:30 Uhr
Ende: 18:30 Uhr

Wir freuen uns auf viele Anmeldungen.

Sybille Leitl und Manfred Herb

PS: Trainiert wird Barfuss oder mit Antirutschsocken und Matten sind vorhanden. Bitte was zum Trinken mitnehmen.

Externe Mitglieder können sich gerne per Mail an sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de anmelden. Bitte geben Sie Ihren Namen, den Betreff der Veranstaltung und eine Rückrufnummer für eventuelle Rückfragen und Informationen an.