



**Sparkasse
Allgäu**

Piloxing

Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Sybille Leitl, Florian Jack

21.12.2018

Zielgruppe: Alle

Information

Schlagzeile: **Piloxing in Kempten**

Hallo liebe Kolleginnen und Kollegen,

ab 07.01.2018 finden in Kempten Piloxing-Kurse in 12-er Blocks statt, hier die Starttermine:

Mo, 07.01. um 19:15 Uhr „SSP“ im Kempodium; Trainer: Sybille

Mi, 09.01. um 19:15 Uhr „Knock Out“ im Kempodium; Trainer: Sybille

Do, 10.01. um 18:00 Uhr „SSP“ in der Kurt-Blaschke-Straße 7 (Nähe Bowlingcenter); Trainer: Alexander

Was ist SSP?

Piloxing SSP kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen und den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing SSP 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. **Dauer 60 Minuten.** Für Anfänger geeignet.

Was ist Knockout?

Piloxing Knockout besteht aus 6 Runden die mit sogenannten Drills abgerundet werden. Die Runden wechseln sich mit einer Box-, Pilates- und einer Knockout-Runde ab. Die Drills bestehen aus Liegestützen, Bauchtraining usw. Piloxing Knockout ist für die, die mehr wollen und an Ihre persönlichen Grenzen getrieben werden. Jeder kann für sich bestimmen, in welchem Tempo die Drills ausgeführt werden. Wichtig für diesem Kurs ist, dass keinerlei Kniebeschwerden und auch eine gewisse Grundfitness bestehen. **Dauer 45 Minuten.**

Was ist The Mix?

Whoooo..... Dieses Danceworkout ist erst seit Januar weltweit auf dem Markt. The Mix hat rein gar nichts mit Piloxing zu tun. Es wird nur unter diesem Namen mit geführt. Dieses Danceworkout ist auf der Basis des commercial dance (Pop, Hip-Hop etc.) aufgebaut. Keine lateinamerikanische Musik. Hier wird die Ausdauer, Beweglichkeit aber auch Kraft trainiert. **Dauer 45 Minuten.** Für Anfänger geeignet (tanzen sollte geliebt sein)

- Kosten eines 12-Block beträgt 90,-- Euro
- Zwei Kurse 170,-- Euro

Die Sportgemeinschaft übernimmt für Mitglieder 20,-- € / pro 12-er Block

Sie sind noch kein Mitglied? www.sportgemeinschaft.spk-allgaeu.de

Sportliche Grüße

Sybille Leitl und Florian Jack



PS: 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.