

Piloxing beim TSV

SPORT Neustädter Verein bietet neues Workout an.

NEUSTADT. Piloxing ist der neueste Fitnessstrend aus Hollywood und der wird jetzt beim TSV Neustadt angeboten. Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut dieses Workout für Frauen Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und: Piloxing macht richtig Spaß. Entwickelt wurde das neue Trend-Workout von Viveca Jensen. Die Schwedin ist ProfiTänzerin, Amateur-Boxerin, Personal-Trainerin und ausgebildeter Pilates-Instructor in Los Angeles.

„Piloxing ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft“, sagt Renate Pötzl vom TSV Neustadt. „Die Box-Elemente beim Piloxing fördern die Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewichtstraining und Ausdauer.“ Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessere. Um den Muskelaufbau-Effekt speziell für die Arme noch zu verstärken kann man beim Piloxing Handschuhe tragen, die als Gewicht dienen. Für Piloxing braucht man keine Schuhe. Es gibt auch spezielle Antirutschsocken.

Am Montag, 29. September, bietet der TSV um 19.45 Uhr ein kostenloses Schnuppertraining Piloxing. Außerdem gibt es am Montag, 22. September, um 18.30 Uhr beim TSV ein kostenloses Schnuppertraining „Zumba-Step“. Infos gibt es bei Renate Pötzl, Telefon (0 94 45) 2221 oder 0171/990 80 96.