Piloxing

Eine Teilnahme an meiner Piloxing Stunde ist jederzeit möglich, da es sich nicht um einen aufbauenden Kurs handelt. D.h. meine TeilnehmerInnen machen nach Lust und Laune mit und alles ist sehr flexibel :-)

Bei Piloxing handelt es sich um ein schweißtreibendes Intervalltraining, das eine Kombination aus Boxen, Pilates und Tanzelementen darstellt. Abgerundet wird es durch einen Bodenteil bzw. Stretching. Eine Intensivierung ist optimal mit 250 g Gloves möglich, die man sich bei mir sehr gerne ansehen kann.

Das Programm ist modifizierbar und somit für jedermann/frau geeignet, ach ja und keine Sorge, bei mir wird auch ausreichend gelacht.

Kosten: Einzelstunde: EUR 15,00, 10er Block: EUR 130,00 (diesen kann man sich auch sehr gerne teilen), bring-your-friend Aktion: GRATIS Teilnahme für den Werber :-)

Eure Verena

PS: Achtung jeden 3. Samstag im Monat ist unsere Piloxing Stunde von 9:45 – 10:45!