Kursinfo- und Anmeldung

Piloxing

für Frauen und Männer

Der neue Fitnesstrend aus Amerika
Mix aus Pilates und Boxen

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit 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 und Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Die Phasen wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen.

Kursanmeldung: *Piloxing*

Name: .....

Vorname: .....

Strasse.: ..... Nr.: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Telefon: .....

Email: .....

Geburtsdatum: .....

TV-Mitglied: Ja ☐ Nein ☐

Hiermit erkenne ich mit meiner Anmeldung die verpflichtende Teilnahme an dem gewählten Kurs an.

.....
Datum, Unterschrift

Den ausgefüllten Bogen bitte an:
TV Nieder-Olm, Claudia Schäffer, Weinbergstr. 16, 55268 Nieder-Olm
oder per Mail an: info@tv-nieder-olm.de.

Informationen:

Leitung:
Steffi Iriohn
(Dipl. Sportlehrerin, Rückenschullehrerin,
Inhaberin der Rehasportlizenz Orthopädie)

Beginn: Dienstag, **25.10.2016**
Uhrzeit: 18.30 – 19.15 Uhr

Ort: Heinz-Kerz-Halle

Dauer: 5 Termine

Kosten:
10 EUR für TV-Mitglieder
40 EUR für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr ist bis spätestens
8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen

TV Nieder-Olm
BIC: MVBMDE55
IBAN: DE82 5519 0000 0023 7030 10

Betreff:
Piloxing

und Name des/der Teilnehmers/in