

# Piloxing

seit **20** Jahren in Deiner Nähe!  
Tanzen mit Spaß - Spaß mit Tanzen



## Was ist PILOXING?

Es ist der neueste **Fitnesstrend** aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus **Pilates** und **Boxen**. So baut Piloxing **Muskeln** auf und **strafft den ganzen Körper**.

**Und das Beste:**

**Piloxing macht richtig Spaß!**

Entwickelt wurde das neue **Trend-Workout** Piloxing von Viveca Jensen. Die Schwedin ist ProfiTänzerin, Amateur-Boxerin, Personal-Trainerin und ausgebildeter Pilates-Instructor mit einem eigenen Studio in Los Angeles. Sie verbindet im Piloxing die **effektivsten Übungen aus Pilates und Fitness-Boxen** zu einem Workout speziell für Frauen:

Piloxing ist ein **forderndes Intervall-Training**, das **Fett verbrennt**, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente beim Piloxing fördern die **Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewichtstraining** und **Ausdauer**. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass beim Piloxing auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Um den Muskelaufbau-Effekt vom Piloxing 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. Auf diesem YouTube Link könnt Ihr sehen, wie Piloxing aussieht: [Youtube -Piloxing](#).