

## Piloxing Kurs mit dem neuen Zusatzprogramm „Piloxing Barre“

Dienstag, 9. Oktober 2018

Der bereits laufende  
Halbjahreskurs „Piloxing SSP“ beim Turnverein Offheim wird ab sofort  
ergänzt durch „Piloxing Barre“.

Während beim normalen Piloxing  
mit Hintergrundmusik durch kombinierte Pilates- und Boxübungen ein  
Ganzkörper-Workout speziell für Frauen trainiert wird, erfolgen beim Piloxing  
Barre weitere Übungen an der Barrestange. Diese Barrestange dient als  
Unterstützung um externen Widerstand zu erzeugen, was wiederum die  
Muskelanspannung fördert. Die Barrestange hilft, mehr Körpergleichgewicht zu  
erhalten und sorgt neben einem gezielten Muskelaufbau auch für die intensive  
Verbrennung von Kalorien.

Der Halbjahreskurs hat bereits  
begonnen, Interessierte können jedoch jederzeit noch einsteigen. Der Kurs ist  
jeden Dienstag bis zu den Weihnachtsferien im Bürgerhaus Offheim  
(Sportlereingang) von 19h – 20h. Je 30 Minuten werden das klassische Piloxing  
und 30 Minuten Piloxing Barre trainiert.

Trainerin ist Isabel  
Demleitner-Bormann. Interessierte können gerne auch mal zum Schnuppern kommen.  
Weitere Einzelheiten sind dann bei der Trainerin zu erfahren oder unter 0170/4142050