

Zumba & Piloxing

Aufgrund der großen Beliebtheit der Programme Zumba® und Piloxing® bietet die Kombination daraus einen wunderbaren Trainingseffekt.



Zu Beginn sorgt Zumba, ein Cardio-Tanz-Workout zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen mit einfachen Schrittkombinationen, für Spaß und gute Laune. Fitness und Tanz werden hier mühelos vereint.



Im zweiten Teil gehen wir zu dem Newcomer Piloxing über, eine Kombination aus Pilates, Boxen und Tanz, wobei sich der Fokus in diesem Fall auf die Boxelemente richtet und durch Übungen aus dem Pilates ergänzt wird. Dieses Ganzkörpertraining sorgt zum einen für mehr Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf System und kurbelt die Fettverbrennung an. Zum anderen wird gezielt der Muskelaufbau angesprochen, Beweglichkeit und Körperhaltung werden verbessert. Spaß, Fitness und Workout werden in dieser Stunde wunderbar vereint.