

Ab dem **01.10.2019** bietet der SC Hermaringen in Kooperation mit der TSG Giengen den Kurs PILOXING an. PILOXING findet immer Donnerstag von 18:30 – 19:30 Uhr im Vereinsheim des Sportclubs auf dem Kupferschmied in Hermaringen statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Mitglieder der TSG Giengen und des SC Hermaringen (Abt. Gymnastik): 10er Karte 25,00 €, Nichtmitglieder: 10er Karte 40,00 €.

Eine 10er Karte kann direkt bei der Trainerin Agnes Wagner erworben werden.

Selbstverständlich kann jeder erstmal zum Schnuppern kommen.

PILOXING ist ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining, bei dem sich verschiedene Komponenten abwechseln: Boxen, Pilates-Übungen und kleine Tanzeinlagen. Bei diesem einstündigen Intervalltraining zu aktueller Musik wird neben Kraft und Ausdauer auch Koordination und Gleichgewicht trainiert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt, man verbrennt bis zu 600 kcal in einer Stunde! Zur Steigerung der Effektivität kann man spezielle Gewichtshandschuhe tragen. PILOXING ist ein Barfußtraining und es wird zur Durchführung der Sportart nur ein Getränk und ein Handtuch benötigt.