



# Piloxing



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Im Piloxing werden die schnellen Bewegungen des Fitness-Boxens mit den ästhetischen Übungen von Pilates kombiniert. Das ergibt ein Intervall- Training, in dem Fett verbrannt wird, Muskeln aufgebaut werden und das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird. Mit den Pilates-Übungen kräftigen Sie die tiefer liegenden Muskeln und verbessern so Ihre Stabilität, Koordination und Körperhaltung. Eingebaute Tanzeinlagen zu spezieller Piloxing-Musik sorgen für Stimmung und motivieren dranzubleiben. Sie trainieren barfuss oder in rutschfesten Socken.

### Inhalt

- Fitness-Box- und Pilates-Übungsfolgen im Wechsel
- Tanzeinlagen mit Piloxing-Musik (Hits aus den Charts ohne Gesang)

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Frauen

### Lernziele

Mit diesem fordernden und vielseitigen Training wird Ihr Herz-Kreislauf- System gestärkt, die Skelett- und auch tiefer liegende Muskulatur gekräftigt, der Körper gestrafft und die Beweglichkeit verbessert.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

21.09.2022 - 23.11.2022 / E\_1609221

### Zeit

19:00 - 19:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 166.50

### Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	21.09.2022	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Piloxing



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mi	05.10.2022	19:00 - 19:50
3 Mi	12.10.2022	19:00 - 19:50
4 Mi	19.10.2022	19:00 - 19:50
5 Mi	26.10.2022	19:00 - 19:50
6 Mi	02.11.2022	19:00 - 19:50
7 Mi	09.11.2022	19:00 - 19:50
8 Mi	16.11.2022	19:00 - 19:50
9 Mi	23.11.2022	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

