



Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Sybille Leitl, Manfred Herb

08.01.2018

Zielgruppe: Alle

Information

Schlagzeile: Piloxing und Zumba zum Ausprobieren in Kempten ab Dienstag den 23. Januar 2018

Hallo liebe Kolleginnen und Kollegen,

ab Dienstag den 23. Januar 2018 findet abwechselnd Piloxing und Zumba in den neuen Räumlichkeiten (Entspannungsraum in den „Langen Stände“) der Sparkasse Allgäu in Kempten statt.

Was ist Piloxing ?

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen und den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden gefördert.

Was ist Zumba ?

Das ziemlich coolste Workout überhaupt. Abtanzen zu toller Musik mit großartigen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne, dass man es überhaupt merkt.

- **Wann: Immer dienstags ab 17:30 Uhr zu folgenden Terminen:
23. Januar / 30. Januar / 06. Februar / 20. Februar / 27. Februar / 06. März**

Achtung!!! Die Teilnehmerzahl (mind. 8 max. 12 Personen) ist begrenzt.

Melden Sie sich bitte **verbindlich bis zum 19. Januar 2018** über **S-Event** an

Sie sind noch kein Mitglied? [Hier geht's zum Antrag](#)

Die wichtigsten Eckdaten:

Preis: € 45,-- für die 6 Termine
Die Sportgemeinschaft übernimmt für Mitglieder € 20,--
Beginn: 17:30 Uhr
Ende: 18:30 Uhr

Wir freuen uns auf viele Anmeldungen.

Sybille Leitl und Manfred Herb

PS: Trainiert wird barfuß oder mit Antirutschsocken und Matten sind vorhanden. Bitte was zum Trinken mitnehmen und evtl. ein Stirnband und Handtuch.

Externe Mitglieder können sich gerne per Mail an sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de anmelden. Bitte geben Sie Ihren Namen, den Betreff der Veranstaltung und eine Rückrufnummer für eventuelle Rückfragen und Informationen an.