



Pilates Flow by PILOXING® - PILATES. STRENGTHEN. TONE.

Erreiche deine Fitnessziele und fordere dich, ohne deinen Körper zu überfordern. Kräftige, straffe und verbessere die Flexibilität und das Wohlbefinden in einem Training, das sich richtig gut für Körper und Seele anfühlt.

Pilates Flow by PILOXING® ist das neueste PILOXING®-Programm.

Du wirst die Vorteile von Pilates lieben: längere, schlankere Muskeln, verbesserte Flexibilität und Stärke, bessere Kontrolle, Koordination und Ausdauer im ganzen Körper.

Die Kombination aus sanfter, gezielter Kräftigung und Dehnübungen für die Beweglichkeit der Gelenke, aufgebaut in harmonisch fließende Bewegungen bedeutet, dass dieser Kurs wirklich für jeden geeignet ist – für alle Altersgruppen, Lebensphasen und Leistungsstufen. :-)

Video: https://www.instagram.com/p/ChDSutKvKy_/?hl=de