

## D3311 Piloxing Special Day Piloxing Flow

Beginn	Samstag, 14.03.2026, 11:15 - 12:15 Uhr
Kursgebühr	10,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Kathleen Ehrlich
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Piloxing Flow verbindet die kraftvolle Körpermitte aus Pilates mit eleganten, geschmeidigen Bewegungsabfolgen und den energiegeladenen Elementen aus dem Boxtraining – jedoch ohne schnelle Schlagfolgen oder Sprünge. Das Ergebnis ist ein sanftes, aber wirkungsvolles Ganzkörpertraining, das Haltung, Balance, Mobilität und Muskelkraft verbessert. Im Fokus stehen kontrollierte Bewegungen, fließende Übergänge und bewusste Atmung. Das Training ist gelenkschonend, stärkt den Core und sorgt durch seinen harmonischen Flow für ein kraftvoll-entspanntes Körpergefühl. Piloxing Flow ist für alle, die ein ruhiges, aber intensives Workout suchen, das Kraft und Beweglichkeit kombiniert – ideal auch für Einsteiger:innen und für alle, die nach einem ausgleichenden Training zum stressigen Alltag suchen. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Wasser.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.03.2026	11:15 - 12:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)