

## Piloxing:

### Mix aus Pilates und Boxen

Piloxing kombiniert kraftvolle Bewegungen des Boxens mit Übungen von Pilates. Piloxing ist ein Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Beim Piloxing können Handschuhe zum Einsatz kommen, die mit 300g Granulat gefüllt sind. Eingebaute Tanzeinlagen ergänzen die Kombination aus Pilates und Boxen. Entwickelt hat die neue Crossover-Sportart die Schwedin Viveca Jensen. Hollywood-Stars schwören auf die schweißtreibenden Workouts.

---

[Übungsprogramm Piloxing \(pdf\)](#)

---