



# Pressemitteilung

## **Neue Trainerkompetenz zum Ausbau des Piloxing® Angebots in Kupferdreh**

TVK freut sich mit zwei Übungsleiterinnen über ihre Zertifizierung zum Piloxing® Instructor

**Essen, 20. Februar 2019** – Der Turnverein 1877 e. V. Essen-Kupferdreh (TVK) bietet bereits seit 2016 Piloxing® an. In Essen und Umgebung bislang exklusiv. Die Nachfrage ist hoch und zertifizierte Trainer\*innen kaum verfügbar. Daher absolvierten die Übungsleiterinnen Sonja Kautzmann und Petra Böttcher am vergangenen Wochenende einen Lehrgang in Bergheim. Petra Böttcher, gleichzeitig auch Abteilungsleiterin der Fitness & Dance Abteilung, konstatierte anschließend: „Mir war nicht klar, dass dieses Wochenende mich nicht nur physisch, sondern auch mental derart fordern würde. Daher bin ich auf dieses Zertifikat wirklich stolz.“ Sie wird nun gemeinsam mit Sonja den bereits erfahrenen Piloxing® Instructor Andreas unterstützen.

In den USA erfreut sich die Fitnesssportart Piloxing® seit Jahren großer Beliebtheit. Aber das Motto „sleek, sexy and powerful“ lockt auch in Deutschland immer mehr Teilnehmer\*innen an. Piloxing® verbindet die drei Sportarten Pilates, Boxen und Tanzen zu einem effektivem und dynamischen Intervall- und Cardiotraining. Wer es regelmäßig absolviert, fühlt sich tatsächlich schon nach kurzer Zeit schlanker, sexier und kraftvoller.

Das Training eignet sich für jede/n, die/der Koordination und Kondition gezielt aufbauen will. Die verschiedenen Intensitätsstufen der Piloxing® Angebote ermöglichen jedem ab 16 Jahren und unabhängig vom Fitness-Level den Zugang. Alle aktiven Menschen sind herzlich willkommen. „Und liebe Männer, habt keine Angst – das ist auch etwas für Euch. Ich freue mich, dass unser derzeit ältester Teilnehmer männlich, 75 Jahre und durch das regelmäßige Workout fit geblieben ist“ ergänzt Andreas T., Piloxing® Instructor der ersten Stunde beim TVK.

Wer jetzt Lust bekommen hat, Piloxing® gerne einmal ausprobieren und sich mit guter Laune beim Fitness-Workout anstecken lassen will, findet auf [www.tvk-essen.de/fitness-dance](http://www.tvk-essen.de/fitness-dance) weitere Informationen und ist jederzeit beim Piloxing® SSP zum Schnuppertraining willkommen:

### **Mittwochs**

Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr

Ort: Stadtbad Essen-Kupferdreh (Gymnastikraum), Schwermannstrasse 45, 45257 Essen

### **Samstags**

Uhrzeit: 12:00-13:00 Uhr

Ort: Turnhalle Hinsbecker Berg 30, 45257 Essen

Es gibt keine festen Starttermine, d. h. ein Einstieg und ein Probetraining sind jederzeit möglich. Eine formlose E-Mail an [fitness-dance@tvk-essen.de](mailto:fitness-dance@tvk-essen.de) genügt zur Anmeldung.



# Pressemitteilung

---

## Vereinsprofil

Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh ist der älteste und größte Sportverein der Ruhrhalbinsel. Das Sport- und Kursangebot ist breit gefächert und so gibt es insgesamt 26 Sportarten für alle Alters- und Leistungsklassen. Einen besonderen Fokus legt der Verein auf die Kinder- und Jugendarbeit sowie die stete Weiterentwicklung eines attraktiven und zeitgemäßen Freizeitangebotes. Weitere Informationen unter [www.tvk-essen.de](http://www.tvk-essen.de).

## Pressekontakt

Diana Ricken  
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh  
Kampmannbrücke 1, 45257 Essen

Telefon: 01 74 / 3 23 56 89

E-Mail: [presse@tvk-essen.de](mailto:presse@tvk-essen.de)

Geschäftsstelle des TVK 1877 e.V.

Telefon: 02 01 / 8 48 62 20, Fax: 02 01 / 48 81 79

Öffnungszeiten:

Montag 11:00-14:00 Uhr, Mittwoch 9:00-12:00 Uhr sowie Freitag 9:00-12:00 Uhr

Registergericht: Amtsgericht Essen, Register Nr.: VR20322

Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. Stephan Bühne, Jürgen Klein, Detlef Woltering