



Pressemitteilung

Zwei weitere Lizenzen für das TVK Fitness & Dance Trainerteam

Übungsleiter erhalten PILOXING® Barre Instruktoren-Zertifikate

Essen, 12. Mai 2019 – Am ersten April-Wochenende nutzten Übungsleiter Andreas T. und Petra Böttcher vom Turnverein 1877 e. V. Essen-Kupferdreh (TVK) im Zuge der Fitnessmesse FIBO die Gelegenheit, ihre Trainer-Lizenzen um das PILOXING® Barre Zertifikat zu erweitern. PILOXING® Barre ist ein Fitnessprogramm, welches dieselben Grundelemente (Pilates und Boxen) wie PILOXING® SSP nutzt, aber die Ballettstange als reines Trainingsgerät einbindet.

„Da konntest Du Dir ja auf der FIBO auch gleich ein passendes Ballettröckchen kaufen“ wurde Übungsleiterin Petra Böttcher mehr als einmal verspottet. Aber sie kennt einige, die sich als Erwachsener erstmalig beim Ballett ausprobieren und schnell wieder aufgegeben haben. Denn „die ruhigen Übungen an der Stange sind äußerst anstrengend und sprechen bei niedriger Pulsfrequenz die Tiefenmuskulatur intensiv an.“ Genau das bildet die Grundlage des PILOXING® Barre Trainingskonzepts. Die Ballettstange führt zu mehr Stabilität während der einzelnen Übungen und ermöglicht den Teilnehmern damit ein besseres Körpergleichgewicht sowie eine korrekte Ausführung der Übungen. So gelingt die gewünschte Aktivierung der Tiefenmuskulatur und die Förderung des gezielten Muskelaufbaus. Das stärkt die Gelenke und schont sie gleichzeitig.

Aber es handelt sich dennoch nicht um „Ballett light“, sondern um PILOXING®. Dafür sorgt der dynamische Wechsel von hochintensiven Pilates-Übungen, die die Muskeln brennen lassen, und kraftvollen Box-Elementen, bei denen sich die Teilnehmer aus vollem Herzen auspowern können. Dadurch wird das Trainingskonzept zu einem runden und intensiven Intervall-Training mit geringer Belastung („low-impact“). Abteilungsleiterin Petra Böttcher plant bereits das neue Trainingsangebot: „Mobile Ballettstangen sind bestellt und wir werden im Sommer das bestehende Fitness & Dance-Angebot um PILOXING® Barre erweitern. Wir freuen uns über das neue Programm und sind sehr gespannt, wie es ankommt!“

Wer nicht warten will und das „gute Laune Fitness-Workout“ PILOXING® grundsätzlich einmal ausprobieren möchte, ist bei PILOXING® SSP und PILOXING® Knockout herzlich zum Probetraining willkommen. Eine formlose E-Mail an fitness-dance@tvk-essen.de genügt zur Anmeldung. Detaillierte Informationen zu den verschiedenen PILOXING® Angeboten gibt es auf www.tvk-essen.de/fitness-dance.

Vereinsprofil

Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh ist der älteste und größte Sportverein der Ruhr halbinsel. 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.



Pressemitteilung

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

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, Thomas Sonnenschein