



# Kurzmeldung

---

## **Im Juli: Erste Kupferdreher PILOXING® Block-Party**

TVK Fitness & Dance bietet PILOXING® Kennenlern-Workshop am Hinsbecker Berg

**Essen, 14. Juni 2019** – Die Fitness & Dance Abteilung des Turnverein 1877 Essen-Kupferdreh (TVK) freut sich auf ihre erste PILOXING® Blockparty mit PILOXING® SSP Elitestar-Instructor Monique Meyer. Die erste PILOXING® Blockparty in Essen findet am 13. Juli 2019 in der Halle Hinsbecker Berg 30 in Essen-Kupferdreh statt.

PILOXING® kombiniert die dynamischen Bewegungen vom Fitness-Boxen mit sanften Standing-Pilates-Übungen und einer weiteren Sportart wie Tanzen (beim SSP), Ballett (beim Barre) bzw. Workouts wie Burpees (beim Knockout). Das schweißtreibende Intervall-Training stärkt das Herz-Kreislauf-System der Teilnehmer. Gleichzeitig werden Beweglichkeit und Flexibilität trainiert sowie Kalorien verbrannt. Bei den Pilates-Übungen werden tiefere Muskelgruppen angesprochen und die Haltung optimiert. Die Koordination wird durch die unterschiedlichen Übungen während einer PILOXING®-Stunde verbessert und die Ausdauer gestärkt. Der Muskelaufbau wird optimiert, denn bei einer regelmäßigen Teilnahme werden praktisch alle Muskelgruppen des Körpers gestärkt.

Alle PILOXING®-Interessierten und -Infitzierten sind herzlich eingeladen, an der Blockparty teilzunehmen, sich über die vier PILOXING® Programme zu informieren und aktiv mitzumachen.

### **Veranstaltungsdetails**

Datum: Samstag, 13. Juli 2019  
Uhrzeit: 13:00 – ca. 17:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Hinsbecker Berg 30, 45257 Essen  
Kontakt: [fitness-dance@tvk-essen.de](mailto:fitness-dance@tvk-essen.de)  
Weitere Infos: [www.tvk-essen.de/fitness-dance](http://www.tvk-essen.de/fitness-dance)  
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos, jedoch werden Spenden zur Anschaffung neuer Barres gesammelt.  
Anmeldung: Formlos per E-Mail an [fitness-dance@tvk-essen.de](mailto:fitness-dance@tvk-essen.de)

### **PILOXING® SSP**

- Fitness-Programm (Intervalltraining)
- kombinierte Bewegungen aus Boxen und Pilates
- unkomplizierte, leicht zu erlernende Schrittkombinationen
- Funktions- und Kardiotraining

### **PILOXING® Knockout**

- Fitness-Programm (hochintensives Intervalltraining)
- kombinierte Bewegungen aus Boxen und Pilates
- dynamisch-plyometrisches Workout, Muskelaufbautraining
- Funktions- und Kardiotraining



## **Kurzmeldung**

---

### **PILOXING® Barre**

- Fitness-Programm (low-impact Intervalltraining)
- kombinierte Bewegungen aus Boxen und Pilates
- Balancetraining, Förderung der Körperspannung, Beanspruchung der Tiefenmuskulatur
- Ausdauer-Muskelaufbautraining

### **THE MIX by PILOXING®**

- Tanzfitness-Programm (Intervalltraining)
- unkomplizierte, leicht zu erlernende Choreografie
- Koordinationstraining, Förderung der Körperspannung
- Kardiotraining

PILOXING® SSP und PILOXING® Knockout gehören bereits seit einigen Jahren zum TVK-Group Fitness-Angebot. PILOXING® Barre kommt nach den Sommerferien als Kurs hinzu.

Das Fitness & Dance Trainerteam freut sich auf einen tollen Workshop mit viel Spaß, Schweiß und Power. Die PILOXING® Programme können sowohl einzeln als auch gesamt besucht werden. Bitte beachten: PILOXING® SSP und Barre werden barfuß bzw. mit Stoppersocken trainiert, PILOXING® Knockout und THE MIX mit sauberen Hallenschuhen. Wasserflasche und Handtuch nicht vergessen!

### **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, Thomas Sonnenschein