



## Krafttraining im Alter

17 einfache Übungen, die sofort helfen!

info-alternativmedizin.de

Öffnen >

HOME > LEBEN > ICH HABE DEN FITNESSTREND PILOXING AUSPROBIERT – UND IHN UNTERSCHÄTZT

# Ich habe den neuen Fitnesstrend Piloxing ausprobiert – obwohl ich das Training unterschätzt habe, würde ich es wieder tun



Julia Poggensee  
01 Aug 2022



©Fitness and Dance München

- **Piloxing nennt sich ein neuer Fitnesstrend aus den USA, der zunehmend auch in deutschen Fitnessstudios angeboten wird. Das Kraft-Ausdauer-Training kombiniert Elemente aus dem Boxen mit Pilatesübungen.**
- **Business-Insider-Redakteurin Julia ist neugierig geworden und hat das Workout in einem Münchener Studio ausprobiert.**
- **Ihr Fazit: Nicht die schnellen Box-Übungen haben sie am meisten herausgefordert, sondern das Pilates. Dabei hat sie das Ganzkörpertraining immer für eine dynamischere, aber entspannte Alternative des Yoga gehalten.**

Der Newsletter für Erfolg im Job und bei der Geldanlage

E-Mail-Adresse eingeben

JETZT ANMELDEN

Durch den Klick auf "Anmelden" stimmt ich zu, dass mir Business Insider mit dem Newsletter auch Medienangebote (z.B. Anzeile, Events) und sonstige Werbung zusendet. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen. [Stimmte zu](#) [Widerrufen](#) [Datenschutz](#) [Widerrufen](#)

Anzeige ausgeliefert von Google

Anzeigensplitten

Feedback senden

Warum sehe ich diese Werbung?

Dynamisch, schweißtreibend, intensiv: So beschreiben Fitnesstrainer das Gruppenworkout „Piloxing“. Hinter dem Begriff steckt ein Sportprogramm, das Boxen und Pilates miteinander verbindet. Seit wenigen Jahren ist der Trend aus den USA auch in Deutschland angekommen. Immer mehr Fitnessstudios bieten Piloxing-Kurse an. Ich habe das Workout im Münchener Studio „Fitness and Dance“ ausprobiert – und bin überrascht, welche Kurselemente mich am meisten herausgefordert haben. Außerdem verrate ich euch: Taugt der Trend, meiner Meinung nach, wirklich etwas?

## Barfuß-Workout, Gewichtshandschuhe und die richtige Motivation

Dienstagabend, 18.30 Uhr – etwa eine halbe Stunde vor Kursbeginn stehe ich bereits vor dem kleinen Fitnessstudio in der Kurfürstenstraße im Stadtteil Schwabing. Außer mir ist bereits eine Teilnehmerin vor Ort, die bereits darauf wartet, bis der aktuelle Kurs endet. Aus dem Kellerraum dröhnt laute, dynamische Musik, ein Mix aus Techno und Dance. Gerade läuft Jumping Fitness, ein Training auf dem Mini-Trampolin. Den Kurs traue sie sich nicht zu, erzählt mir die junge Frau, ich schätze sie auf Mitte 30. Die Bewegungen seien enorm schnell und sicher nichts für Ungerbte, findet sie. Piloxing könne man dagegen schnell lernen. Seit zwei Jahren ist die Hobbysportlerin regelmäßig dabei, der Kurs ist fast immer ausgebucht. Ihr Ziel war es, vor allem ihre Bauchmuskeln zu trainieren. Denn gerade die Muskulatur an Bauch und Kumpf wird bei den Übungen trainiert, wie ich später erfahren werde.

Kurz vor 19 Uhr kommen die Teilnehmerinnen aus dem Trampolin-Kurs aus dem Raum – einige sehen von der Anstrengung ganz erschlagen aus, andere unterhalten sich angeregt. Wie es mir nach dem Piloxing wohl ergehen wird? Die Trainingsfläche füllt sich nach und nach, insgesamt rund zehn Frauen stellen sich vor den Spiegelwänden in Position. Als Letzter huscht ein Mann in den Raum – er ist der Einzige in unserem Kurs. Dafür sind alle Altersgruppen vertreten, die meisten sind zwischen 25 und 40 Jahren.



**Kein Scherz: Vergiss Botox! "Höhle der Löwen" Jurorin ist beeindruckt (Nur 1x am...)**  
Die Höhle der Löwen: Die Löwen trauen ihren Augen nicht - diese Gesichtspfege sollten Frauen...  
©Globe - iStockphoto.com

**Hyaluron gegen Falten: Wir haben 19 Produkte getestet. Das sind die 5 Gewinner.**  
©iStockphoto.com

Experten von PhotoBistro.de

Jetzt kann's losgehen! Moment, ich müsse erst meine Socken ausziehen, weist mich meine Kursgenossin hin. So habe ich einen besseren Halt und kann die Übungen besser ausführen. Manche tragen sogar spezielle, rutschfeste Socken, die man sich für das Box-Pilates-Workout kaufen kann. Wer welche besitzt, zieht außerdem seine Piloxing-Handschuhe über. Diese sind mit Granulat gefüllt, pro Seite bis zu 500 mg, und intensivieren so das Training. „Dadurch baut man noch Gewichte in das Training ein und spürt am Ende noch mehr Effekte“, erklärt Mel, unsere Fitnesstrainerin, die sich vor die Gruppe stellt. Mit ihrem breiten Lächeln strahlt sie direkt Motivation aus.

### Wechsel aus Boxen und Pilates – diese Übungen haben es in sich

Nach einem Warm-up ist ein Boxing- und anschließend ein Pilates-Part geplant, erklärt die ausgebildete Piloxing-Instruktorin. Die beiden Trainingsmethoden werden also nicht vermischt, sondern voneinander getrennt. Es gibt aber auch Piloxing-Kurse, bei denen die Übergänge sehr fließend sind. Das hängt vor allem von der Trainerin oder dem Trainer ab. Oftmals werden auch Tanzschritte in das Workout integriert. Mel lässt diese aber weg, „weil sie meist nicht so gut ankommen“, sagt sie mir später.

Side Steps zur rechten Seite, Push (ein Schlag mit der geballten Faust in die Luft), Side Steps zurück, nochmal ein Push. Während der Bewegungsabfolge halte ich meine Ellenbogen und Oberarme vor meinem Körper. Das ist die Verteidigungshaltung, lerne ich. Gar nicht so schwierig. Das flücht doch gut an!



Doch bereits nach dem Aufwärmen steigert unsere Trainerin die Intensität. Wir machen kleine Schritte vor und zurück, kombinieren Squats mit Jabs (schnelle, gerade Schläge aus kurzer Distanz) und Boxschlägen, die mit dem angewinkelten Ellenbogen von der Seite aus erfolgen. Mel betont immer wieder, dass wir auf die richtige Beinstellung achten sollen, um die Gelenke zu schonen. Und immer fest den Bauch anspannen! Jetzt merke ich auch, warum Piloxing ein Ganzkörpertraining ist, bei dem die Körpermitte nicht zu kurz kommt.



Redakteurin Julia beim Piloxing – hier auf dem Bild powerst sie sich im Boxing-Part aus. ©Fitness and Dance München

## Warum Piloxing das ideale Bauchtraining ist

„Gerade beim Boxen startet die Bewegung immer im Bauch. Deswegen haben viele Boxer auch ein Sixpack“, erklärt Mel. Die Musik ist dynamisch. Es sind Remixe von Liedern, die ich fast alle schon mal gehört habe. Doch nicht jeder Mix ist fürs Piloxing geeignet – der Beat beträgt immer 135 Schläge pro Minute.

### LEST AUCH



Das sind die besten Bauchübungen, um euren Körper zu stärken — laut einem Promitrainer

## DIESER 8-WÖCHIGE TRAININGSPLAN IST EIN GAME CHANGER



Die Trainerin macht bei einem Gruppen-Workout meiner Meinung nach ganz viel aus. Mel gibt nicht nur viele Anweisungen, sie erhebt auch mal ihre Stimmung und spornet uns an: „Ha! Ha!“, rufen sie und ein paar Teilnehmerinnen aus der Runde. Mir entgleitet ein Lächeln. Diese Gruppendynamik ist ansteckend. Erste Schweißperlen tropfen über meine Stirn. Doch es sollte noch anstrengender werden.

## Darum war der Pilates-Teil meine größte Herausforderung

Denn der für mich härteste Teil – und somit das Überraschende an Piloxing – ist das Pilatetraining. Wir machen Push-ups auf der Matte, wechseln in hohem Tempo in verschiedene Plank-Varianten und enden in der Cobra-Position. Bei Letzterem liegen wir auf dem Bauch und strecken unseren Oberkörper weit nach oben. Bisher habe ich Pilates eher mit Yoga verglichen – entspannt, kräftigend, aber nicht allzu anstrengend. Weit gefehlt! Bei manchen Stellungen fällt es mir gar nicht so leicht, die Balance zu halten. Ich spüre ein Ziehen in den Waden.

Bei den abschließenden Dehnübungen lasse ich mich erschöpft auf der Matte sinken. Lange habe ich nicht so geschwitzt, und das, obwohl ich regelmäßig Joggen und Schwimmen gehe. Aber auch meine Home Workouts mit Kurzhanteln folgen immer dem gleichen Ablauf, meine Muskeln und Gelenke sind die Bewegungen vom Pilates nicht gewöhnt. So beschreibt es mir auch Mel, die über mein Fazit gar nicht überrascht ist. „Pilates geht unheimlich auf die Muskulatur. Die Bein-Übungen kannst du, wenn du beim ersten Mal dabei bist, eigentlich nicht durchhalten. Das ist wirklich schwierig. Genauso die Übung, bei der man die Arme hinter dem Rücken zusammenführt – dabei wird der Trizeps beansprucht.“

## Wo ihr Piloxing ausprobieren könnt und ob ich den Trend empfehlen kann

Fitnesstrainerin Mel gibt unter anderem Piloxing-Kurse im "Fitness and Dance"-Studio in München.

Seit 2018 bietet Mel Piloxing in München an, seit 2019 hier in ihrem eigenen Studio. „Ich wollte etwas machen, was nicht jeder im Angebot hat. Boxing hat mir schon immer gefallen und zusammen mit Pilates ergibt das eine coole Mischung aus Cardio und Kraft“, verrät sie mir im Anschluss an das einstündige Training. Für ihren Traum, Fitness zu ihrem Beruf zu machen, legte Mel sogar ihren Job als Steuerfachwirtin nieder. Die meisten Kurse, von Jumping Fitness bis hin zum Langhanteltraining, gibt sie selbst. In einem Seminar hat sie zudem eine Ausbildung zur Piloxing-Trainerin absolviert.



### Warum Unternehmen auf Mitarbeiterentwicklung setzen sollten

Hohe Fluktuation, Wissensverlust und Kosten für Neueinstellungen: Mangelnde Mitarbeiterbindung wird auf dem Weg zum Business-Erfolg schnell zur Hürde. Setzen Unternehmen auf die Weiterentwicklung ihrer Teams, stärken sie die Bindung ihrer Mitarbeitenden und ermöglichen Vorteile für beide Seiten.

[MEHR ERFAHREN](#)

Mein Fazit? So sehr ich die Pilates-Übungen auch unterschätzt habe – ich würde das Workout jederzeit wieder mitmachen. Ich fand es wirklich anstrengend und gleichzeitig effektiv, um zahlreiche Muskelgruppen zu stimulieren. Tatsächlich hat mich meine Probestunde dazu inspiriert, regelmäßig neue Kurse auszuprobieren. Buchen könnt ihr Piloxing – so auch im „Fitness and Dance“ – über Urban Sports Club oder direkt im Studio, etwa in Berlin, Hamburg, Frankfurt oder München. In vielen Studios könnt ihr zudem online teilnehmen. Dazu wählt ihr euch nach erfolgreicher Anmeldung einfach ein und könnt die Übungen zu Hause durchführen.