



Pilates goes Bikini Das Pilates Programm als Vorbereitung für den Sommer!

Diese Stunden richten sich an alle, die ihre Fitness verbessern und ihre Normal- oder Wunschfigur zurückgewinnen möchten.

Du benötigst keine Fitnessvorkenntnisse, um beim Pilates goes Bikini teilzunehmen. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, dich auf deinem Level zu fordern und zu fördern. Wir arbeiten gezielt an Kräftigung, Koordination und Kondition mit klassischen Pilates und Fitness Übungen.

Das Pilates goes Bikini Programm intensiviert sich Woche für Woche. In jeder Stunde ist das Training gesteigert. Das Ziel des Workshops ist es, den Stoffwechsel anzukurbeln, die Muskeln maximal einzusetzen und unsere Kondition zu verbessern. Kurz, ein komplettes Trainings Programm für den ganzen Körper. Pilates goes Bikini dauert insgesamt **sechs Wochen**.

Um den Stoffwechsel optimal zu unterstützen, wirst du in diesen sechs Wochen in der vitalstoffgestützten Stoffwechsellumstellung von mir begleitet.

Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten. Herzlichst,
Barbara