



FUNCTIONAL PILATES CHALLENGE MIT ANNIKA BARROS

Masterclass 10-11h

Hast Du schon mal darüber nachgedacht, womit Du Dein Pilates-Training ergänzen könntest?

Basierend auf den 7 Bodymotion Prinzipien und dem REEBODY Konzept, welches ein gesundheitsorientiertes, funktionelles Training lehrt, ist FPC - FUNCTIONAL PILATES CHALLENGE entstanden. Es ist eine Kombination aus funktionellem Training und Pilates Übungen, die Dich mit Freude zum Schwitzen bringen. Die Herausforderung an Dich ist, über Deine Pilates Performance hinaus, die Stabilität, Kraft und Ausdauer sowohl auf eine athletische, als auch auf alltagsnahe Weise zu trainieren.

Diese Stunde wird Dich mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten und Gewichten an ein neues Level Deiner Leistungsfähigkeit bringen. Du wirst motiviert und korrigiert, sodass Du gut betreut und in bester Gesellschaft von Gleichgesinnten mit Spaß an Deine Grenzen gehen kannst. FPC wird Dir zeigen, was alles noch in Dir steckt und wie dabei Dein Herzkreislauf-System den Kalorienverbrauch ankurbelt und Dein Immunsystem stärkt.

Lass Dich (von Dir) überraschen und traue Dich auch höhere Intensitäten in Deinen Trainingsplan zu integrieren, um mit der Kombination von Pilates und funktionellem Training noch fitter und gesünder zu werden.

