

PILATES Bodymotion DVD

Allegro, Level 1 bis 2



Workout im Flow

Mit dem Allegro-Reformer kannst Du in die Welt der ganzheitlichen Bewegungen nach der Pilates Bodymotion Methode einsteigen. Ute Weiler führt Dich durch ein abwechslungsreiches Training mit präzisen, verbalen Anleitungen. Für Allegro-Einsteiger und Erfahrene bietet diese DVD ein vielfältiges Workout, das strukturiert aufeinander aufbaut. Mit nur einem Trainingsgerät wird Dein ganzer Körper gedehnt und gleichzeitig gekräftigt.

Die 7 Pilates Bodymotion Prinzipien

Ute Weiler und Britta Brechtefeld machen Dich zunächst ohne Gerät ausführlich mit den 7 Pilates Bodymotion Prinzipien vertraut. Die Anwendung der Prinzipien kann dann auf das Training mit dem Allegro-Reformer übertragen werden. Eine hervorragende Vorbereitung auf Dein Workout mit diesem außergewöhnlichen Trainingsgerät.

Taktile Begleitung

Beim Training mit dem Allegro-Reformer ist das Anleiten mit den Händen eine positive Verstärkung der korrekten Bewegungsausführung. Britta Brechtefeld zeigt die unterschiedlichen Handgriffe bei den einzelnen Übungen am Allegro-Reformer. Trainer und Trainierende erfahren somit zusätzliche, wichtige Details für ihr Workout.