

PILATES Bodymotion DVD

Allegro, Level 2 bis 3



Workout im Flow

Mit dem Allegro-Reformer kannst Du das ganzheitliche Bewegungsempfinden der Pilates Bodymotion Methode vertiefen. Britta Brechtefeld führt Dich durch ein virtuoses Training mit präzisen, verbalen Anleitungen. Für den Allegro-Erfahrenen bietet diese DVD ein fortgeschrittenes Workout, das anspruchsvolle Übungen sowie choreographische Abläufe enthält. Mit nur einem Trainingsgerät wird Dein Körper gedehnt und gleichzeitig gekräftigt.

Die 7 Pilates Bodymotion Prinzipien

Britta Brechtefeld und Ute Weiler 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. Deine Bewegungsqualität wird mit diesem außergewöhnlichen Trainingsgerät stetig vertieft und perfektioniert.

Taktile Begleitung

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