

PILATES Bodymotion DVD

Matwork Level 1-2



Workout im Flow

Steige ein in die Welt der ganzheitlichen Bewegungen nach der Pilates Bodymotion Methode. Ute Weiler führt Dich mit präzisen, verbalen Anleitungen durch ein fließendes Workout. Pilates-Einsteiger können diesem Training mühelos folgen. Geübte werden immer wieder Neues entdecken und erleben. Dieses außergewöhnliche Körperprogramm wird Deine Bewegungsqualität und Haltung wirkungsvoll verbessern.

Die 7 Pilates Bodymotion Prinzipien

Ute Weiler und Britta Brechtefeld machen Dich mit den 7 Pilates Bodymotion Prinzipien vertraut. Detailliert und anschaulich vermittelt, bereitet Dich diese Einführung ideal auf Deine Pilates-Stunde vor.

Taktile Begleitung

Mit Berührung wird Deine Wahrnehmung durch die Sinne geschult und die einzelnen Bewegungen lassen sich leichter ausführen. Britta Brechtefeld zeigt das Anleiten der Übungen mit den Händen. Eine große Bereicherung für Pilates Lehrer und Schüler.