

PILATES Bodymotion DVD

Matwork Level 2-3



Workout im Flow

Vertiefe das ganzheitliche Bewegungsempfinden durch die Pilates Bodymotion Methode. Britta Brechtefeld führt Dich mit präzisen, verbalen Anleitungen durch ein fließendes Workout. Pilates-Erfahrene können sich mit diesem anspruchsvollen Training stets neu motivieren und herausfordern. Dieses außergewöhnliche Körperprogramm wird Deine Kraft und Beweglichkeit nachhaltig steigern.

Die 7 Pilates Bodymotion Prinzipien

Britta Brechtefeld und Ute Weiler machen Dich mit den 7 Pilates Bodymotion Prinzipien vertraut. Detailliert und anschaulich vermittelt, wird Deine Bewegungsqualität stetig vertieft und perfektioniert.

Taktile Begleitung

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