



MOTR

MORE THAN A ROLLER

Voraussetzung:

- Teilnahme am Basic Kurs 01
- oder Quereinsteiger mit einer mindestens 4-tägigen Pilatesausbildung

Dieses Seminar führt Dich ein in die Handhabung und das Training dieses außergewöhnlichen Gerätes, sowie in das Unterrichten von Einzel- und Gruppentraining. Der MOTR – „More than A Roller“ ist geniales Pilates Training, das Dich nicht nur ins Schwitzen bringt, sondern auch Deine Körper-Geist-Integration besonders fördert. Dieses neue, einzigartige Konzept, das die Vorzüge des Allegro-Trainings mit denen des Foam-Roller Trainings verbindet, ist versehen mit Seilzügen, um kraftvoll-stabilisierend oder entspannend mobilisierend den ganzen Körper zu trainieren. Die abgerundete Oberfläche beansprucht Deinen Gleichgewichtssinn und kräftigt Deine Muskulatur aufgrund des einstellbaren Widerstandes. Das Gerät bietet Dir in höchst abwechslungsreichen Positionen eine unglaubliche Vielfalt an Übungen, so dass Du am Ende eines Workouts Deinen ganzen Körper kraftvoll und gleichzeitig stabilisierend und elastisch trainiert hast.

