

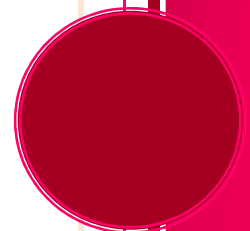


MATWORK TRAINING

Level 1 / Level 2 / Level 3

Nur Du und Deine Matte - das Matwork-Training zeichnet sich durch seine fließende Dynamik in den Stunden aus. Der besondere Bodymotion Unterrichtsstil, der Dich präzise, konzentriert und achtsam durch das Training führt, ist wie eine Meditation. Du bist zu 100% genau hier und in Deinem Körper, so dass der langanhaltende Wohlfühlaspekt noch lange nachschwingt.

4/1/2018



Matwork Training

Level 1

Voraussetzung:

Das Bodentraining für Bewegungs-Neulinge: Du möchtest endlich etwas für Dich und Deinen Körper tun und dies auch gleich nach der ersten Stunde spüren? Dann bist Du genau hier richtig! Leichte und langsame Übungen in einem fließenden Trainingsablauf verhelfen Deinem Körper zu einem neuen Haltungs- und Bewegungsgefühl. Du spürst wie sich Deine tiefliegenden Muskeln neu orientieren und fühlst Dich am Ende der Stunde kraftvoll und gleichzeitig locker bewegt.

Level 2

Fließende Bewegungsabläufe für den Erfahrenen: Du kennst bereits die 7 Bodymotion Prinzipien und hast schon einige Pilates-Erfahrungen gesammelt? Dann freu Dich auf diesen Kurs, der Dir eine bunte Pilates-Vielfalt bietet. Leichte bis mittelschwere Übungen, die in fließenden, teilweise choreografischen Abläufen unterrichtet werden, vermitteln Deinem Körper eine kraftvolle und gleichzeitig flexible Muskulatur. Du erfährst eine aufrechte und ausdrucksstarke Präsenz - und das mit Langzeitwirkung..

Level 3

Das Training für den Bewegungserfahrenen, der sich gerne herausfordert. Hier kommst Du auf Deine sportlichen Kosten, denn mit diesen fortgeschrittenen Übungen wird Dein gesamtes Bewegungspotential eröffnet. Durch regelmäßiges Training, in dem Du mit Hilfe der 7 Bodymotion Prinzipien neuro-muskuläre Bewegungsabläufe re-konditionierst, wirst Du bald in der Lage sein, diese anspruchsvollen Pilates-Übungen zu meistern.