



PILATES ALLEGRO BOX AND BOARD

Voraussetzung: für Trainer und interessierte Teilnehmer

Erlerne die Übungen und Variationen mit dem Jump Board und der Pilates Box. Neben den traditionellen Übungen aus dem Reformer Programm erfährst Du wie Du Übungen mit dem Board und der Box verändern kannst um sie leichter oder schwerer zu gestalten. Dieser Workshop vermittelt Dir viel Praxis, erlaubt Dir das eigene Erspüren der Übungen, lässt aber genügend Raum, um die wichtigsten verbalen und taktilen Hinweise zu erlernen und Deine eigenen Fragen zu stellen.

