

Online Kurs Pilates Beginner

Herzlich Willkommen zu deinem Online Pilates Beginner Kurs.

Herr Pilates hat ein tolles Fundament mit seiner Methode erschaffen. Trotzdem finde ich war sein Pilates war damals zu statisch. Aus diesem Grund nenne ich meine Methode Pilates 360°. Mehr dazu kannst du ... erfahren.

Hier lernst du die Pilates Prinzipien kennen, wie du deinen Beckenboden und deine tiefe Bauchmuskulatur ansteuern kannst. Weiter lernst du alle Grundpositionen kennen, damit du optimal mit den Pilates Stunden beginnen kannst, egal ob in Studio oder per Video.

Video 1

Begrüßung und Pilates Prinzipien kennen lernen.

Video 2

Theorie und Praxis Beckenboden Mann / Beckenboden Frau

Video 3

Pilates Atmung und tiefe Bauchmuskulatur kennen lernen.

Video 4

Wichtige Hinweise zu den Grundpositionen für den optimalen Einstieg in die Pilates Stunden.

Anmeldung / Buchung Online Kurse:

- Bist du noch nicht im Buchungssystem «Sportsnow» registriert erstelle dir ein Konto
- Buche unter «Abonnemente & Preise» den entsprechenden Kurs
- Sobald die Buchung abgeschlossen ist, werden direkt unter «deinen Profil» alle Videos zum entsprechenden Kurs freigeschaltet.
- Alle Videos kannst du so lange das Abo gültig ist so oft wie möglich üben. Ist das Abo abgelaufen, kannst du das Abo erneut kaufen und es werden dir wieder die Videos für die entsprechende Gültigkeit freigeschaltet.
- Bitte überweise den entsprechenden Betrag auf das Vitamin D Bankkonto.
Bank Verbindung: Berner Kantonalbank IBAN: CH62 0079 0016 5815 0834 1
Vitamin D | Daniela de Roo | untere Zollgasse 127 | 3063 Ittigen