

Wandpilates

Die Wand-Pilates-Übungen sind eine faszinierende Erweiterung des traditionellen Pilates-Trainings. Sie nutzen die Wand als unterstützende Komponente, um die Stabilität zu fördern und tiefe Muskeln zu aktivieren.

Die Übungen sind äußerst effektiv, um die Körperhaltung zu verbessern und die Rumpfmuskulatur zu stärken.