

Pilates trifft Yoga

Die Fokussierung auf das Zentrum im Pilatestraining kombiniert mit den dehnenden und stabilisierenden Asanas aus dem Yoga verstärken Deine Trainingseffekte. Kraftvolle und gleichzeitig langsam fließende Bewegungen im Pilates zielen vor allem auf die tiefliegende Muskulatur Deiner Rumpfmittle. Yoga betont durch viele statische Positionen Deine Kraftausdauer. Pilates und Yoga sind die perfekte Mischung aus Krafterelementen, Atemübungen, Balancetechniken und Dehnübungen.