

Das „Every-Day-Pilates-Workout“ mit Ute und Annika

„kurz und knackig“ – „schnell erledigt – keine Zeit für Ausreden“!



Für den Februar haben Ute Weiler und Anni Barros, zwei Bewegungsexpertinnen auf Ihrem Gebiet, den Lockruf der Corona-Krise konstruktiv gedeutet und in ein spannendes Bewegungskonzept/Projekt umgesetzt. Dieses tägliche Workout ist an all jene adressiert, die schon immer eine regelmäßige „Morgengymnastik“ machen wollten. „Aber bitte nicht sooo umfangreich und langweilig. Es muss sinnstiftend, praktikabel und effizient sein.“

Ute und Annika haben ein 10-15-minütiges Programm konzipiert, welches das Zeug hat zum Alltagsritual aufzusteigen. Es beinhaltet funktionelles Pilates-Training, eine herzklopfende Kreislauf Einheit, Mobilisierung, Rumpfstabilität, Stütz- und Rückenkraft! Alles kurz und flott, klug durchdacht. Wir empfehlen Kontinuität an 4-6 Tagen und einen Wochentag Pause.

In der ersten 45-minütigen Zoom Session erlernst Du das Konzept und übst die einzelnen Moves. Dann erhältst Du für dein tägliches Training **Deinen Every-Day-Pilates-Workout-Plan** per Mail. Ebenso senden wir Dir das **jeweilige Wochen-Zoom-Video** dienstags im Anschluss an die Online Session. Dieses Wochenvideo begleitet, wenn Du magst, Dein tägliches Training.

In den folgenden 3 Wochen treffen wir uns alle immer wieder dienstags um 9.00 Uhr mit Ute online. Jetzt klären wir Fragen, steigern und verfeinern das Programm, geben Feedback und Motivation und trainieren gemeinsam mit viel Spaß das intensivierte Workout. Plane für dieses 2.- 4. Meeting ca. 20 Minuten Deiner Zeit ein.

Wir verabreden uns also 4-mal pro Monat mit Dir, während Deine Matte täglich auf Dich wartet. Wir starten Dienstag, 9. Februar 2021 um 9.00 Uhr mit der ersten Online Gruppe mit Ute. Buche den ersten Monat für 30€ und dann für jeden Folgemonat nur 25€.

Mehr Infos und Anmeldung:

<https://www.pilates-bodymotion.de/O1/online-training/>

Persönliche Beratung:

ute.weiler.pilates@outlook.de,
a.barros@directbox.com