



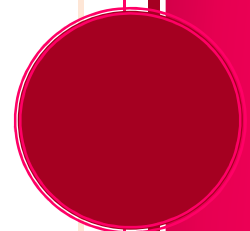
ALLEGRO TRAINING

Easy Allegro / Senior Allegro

Level 1 / Level 2 / Level 3

Der Allegro-Reformer ist wohl das spannendste Gerät was der Fitnessmarkt zu bieten hat. Ein mit weichen Rollen ausgestatteter Schlitten, der mit Spiralfedern verstellbare Widerstände liefert und Seilzüge mit Schlaufen für Hände und Füße bereitstellt. Hierauf trainiert man den ganzen Körper in allen Grundpositionen. Über diese Geräteunterstützung stellen sich Trainingserfolge sehr schnell ein. Der Motivationscharakter dieses Gerätes ist somit enorm hoch. Und Du wirst den Trainingserfolg bereits nach der ersten Stunde spüren!

4/1/2018



Allegro Training

Level 0-1

Zur Einführung in das Training mit diesem besonderen Pilates-Gerät, dem Allegro-Reformer. Im Gruppentraining werden Dir in langsamen Schritten sowohl das Gerät, als auch leicht nachvollziehbare Übungen effektiv vermittelt. Die Federn werden so eingestellt, dass das Gerät Bewegungen unterstützt. Die 7 Bodymotion Prinzipien wirst Du so leichter anwenden und dauerhaft in Deinen Körper integrieren.

Senior Allegro

Für die Lebenserfahrenen unter uns. Leicht nachvollziehbare Bewegungsabläufe, bei denen es um Stabilität, Mobilisierung und einen angemessenem Kraftaufbau geht. Es ist vor allem die Unterstützung des Gerätes, die Dich in dieser Stunde in Bewegung hält. Denn auf dem Allegro turnt es sich leichter und es macht einfach unglaublich viel Freude!

Level 1

Ein fließendes Training in der Gruppe auf dem Allegro-Reformer. Du hast bereits einige Erfahrungen mit diesem Gerät gesammelt? Dann kannst Du Deine Fähigkeiten hier weiter ausbauen. Du wirst ungeahnte Muskeln und Bewegungsmöglichkeiten in Deinem Körper entdecken. In einem fließenden Ablauf bietet Dir dieser Kurs eine Vielfalt an Übungen und das mit intensiver Betreuung durch den Trainer, da maximal 8 Teilnehmer in einem mit trainieren.

Allegro Training

Level 2

Du beherrscht nun die 7 Pilates Bodymotion-Prinzipien und möchtest neue Herausforderungen angehen? Dann bist Du hier jetzt genau richtig. Leichte bis mittelschwere Allegro-Übungen in einem dynamischen Ablauf lässt Deinen Körper mehr und mehr beweglich und kraftvoll werden. In allen Grundpositionen kommen Muskeln und Gelenke zum Einsatz, so dass Du Dich am Ende der Stunde so richtig mobilisiert und bewegt fühlst.

Level 3

Für die Kenner und Erfahrenen unter Euch und nichts für „Weicheier“ ;-)) Hier wirst Du mit Deinem Training herausgefordert. Abwechslungsreiche, fortgeschrittene Bewegungen und kreative Übungskombinationen mit herausfordernder Federeinstellung spornen Dich an und motivieren zu noch mehr Höchstform. Du wirst Deinen Körper spüren wie nie zuvor – kraftvoll, gelenkig und geschmeidig zugleich!