

Pilates mit Karin Schramm

Die beiden Filme sind von TVL Pilates Übungsleiterin Karin Schramm eingespielt und sind v.a. für Pilates-Köner gedacht.

Bei den Übungen wird eine bestimmte Vorkenntnis im Bereich Pilates vorausgesetzt. Sinnvoll wäre es, zuerst den Teil 1 zu machen, denn das ist eine Warm-Up Sequenz. Die Durchführung der Übungen erfolgt natürlich auf eigene Gefahr und eigenes Risiko für sportgesunde Personen.

Pilates Teil 1

Pilates Teil 2