



Miriam Szopa

Pilates-Lounge

dynamisches Warm up mit
Mambovariationen

Abrollen an der Wand

Brettposition

Leg Pull down

Double leg kick

Healbeats

Side Kick

Innertigh lifts and beats

Mermaid

Langsitz stretch

Spine stretch forward

Roll down

Rolling like a ball

Brett alles links beginnen

Beinkreise

Double leg stretch

Korkenzieher

Hüftbeugerstretch, Entspannung