



HERZLICH WILLKOMMEN BEI LETITFLOW PILATES

Geniesse einen
interaktiven Surf-
Pilates-Trip zwischen
"BODY - MIND - SPIRIT"



Entdecke deine
Tiefenmuskulatur von
der du nie dachtest,
dass sie überhaupt
existiert



LETITFLOW PILATES FOR SURFER

ICH STREBE FOLGENDE ERGEBNISSE & ZIELE AN:

1

100% MOTIVATION
SPASS
FIT
POWER
SMILE :)

beim Surfen

2

Ich helfe dir dabei deine
Körperhaltung, Ausdauer,
Kraft, Flexibilität,
Tiefenmuskulatur und
Koordination in Einklang
zu bringen
=
BODY, MIND & SPIRIT 100%
in Balance

3

MEHR Wellen
LÄNGERE Sessions mit
mehr LEICHTIGKEIT &
ENERGY
SCHNELLERE Fortschritte
BESSERE Leistung
für deine nächste Surf session
und
Surftrip



LETITFLOW PILATES FOR SURFER

DARAUS ERGEBEN SICH FOLGENDE RESULTATE:

eine konstante und gesunde Methode mit

LEICHTIGKEIT

WENIG Zeitaufwand

SPASS

&

LANGFRISTIGER Surf Erfolg



LETITFLOW PILATES FOR SURFER

Was IST und BEWIRKT PILATES überhaupt?

- Kraft aus der Körpermitte und Präzision durch Konzentration
- Stärkt ganz gezielt komplette Muskulatur
- Intensives aber sanftes Krafttraining für ganzen Körper
- Fokus Powerhouse - Körpermitte ist im Training immer aktiv
- TIEFENMUSKULATUR im Bereich Bauch, Beckenboden und unterer Rücken
- Alle Muskelgruppen die zum Rückenschmerz beitragen -> dies sind Bauch- und Gesäßmuskeln
- Das Training dehnt Rückenmuskulatur
- Du lernst, deinen Körper so einzusetzen, dass du deinen Rücken vor Verletzungen schützen kannst.



LETITFLOW PILATES FOR SURFER

Always remember:

Ich trainiere leidenschaftliche Surfer mit
folgenden 3 Prinzipien von Joseph Pilates:

PRACTICE
PATIENCE
PERSEVERANCE



LETITFLOW PILATES FOR SURFER

Ich freue mich riesig, dass du dabei bist und wir gemeinsam dein Surfziel mit deinem persönlichen Trainingsplan in Wirklichkeit umsetzen und in eine neue Life Balance eintauchen werden!

"don't call it a dream, call it a plan"



LETITFLOW PILATES FOR SURFER

LET'S START



LET IT FLOW 