

Inhalt

Einführung	6	Ab ins Wasser (Bauchlage) ...	58
Was ist Pilates?	6	<i>Luftmatratze</i>	58
Spielerisch fit und entspannt ..	8	<i>Schwan</i>	61
Grundlagen	9	<i>Boot</i>	64
Worauf es ankommt	9	Am Meer (Seitlage)	67
<i>Powerhouse</i>	9	<i>Muschel</i>	67
<i>Pilates-Atmung</i>	12	<i>Wassernixe</i>	70
Einfach unterrichten	15	<i>Seestern</i>	72
Grundpositionen	17	Krabbeln – rollen – fahren	
Stand	20	(Rückenlage)	74
Schneidersitz	22	<i>Käfer</i>	74
Vierfüßlerstand	24	<i>Raupe</i>	77
Bauchlage	27	<i>Radfahrer</i>	80
Seitlage	28	Zwergen-Entspannung	83
Rückenlage	30	„Stell dir vor ...	
Zwergen-Übungen	32	... du kannst fliegen!“	84
Hoch in die Luft (Stand)	34	... du bist eine Farbe!“	86
<i>Luftballon</i>	34	... du wohnst in einem	
<i>Vogel</i>	37	<i>Baumhaus!</i> “	88
<i>Flugzeug</i>	40	Übersicht Grundpositionen ...	90
Im Wind (Schneidersitz)	43	Übersicht Zwergen-Übungen ..	91
<i>Fahne</i>	43	Zur Autorin	93
<i>Grashalm</i>	46		
Echt tierisch (Vierfüßlerstand) ..	49		
<i>Zirkuspferd</i>	49		
<i>Katze</i>	52		
<i>Maus</i>	55		