

Inhalt

Einführung 6

Ein neuer Trend 6

Dein neues Körpergefühl 7

1 Grundlagen 9

Was ist Pilates? 10

Die sechs Pilates-Prinzipien 13

Was ist das Besondere an Wandpilates? 15

Für wen Wandpilates geeignet ist 17

Worauf du achten solltest 19

So trainierst du mit den Workouts 25

Bevor du loslegst 27

2 Übungen31

Übungen im Stehen32

Übungen im Sitzen74

Übungen im Liegen82

Übungen im Knien96

3 Workouts 109

Warm-up-Routine110

Cool-down-Routine113

30-Tage-Challenge115

Die Miniserien 178

Schlusswort189

Dank190

Über die Autorin 192