

# Theorie

## 7 PILATES - KEY FACTS

- 8 Was ist Pilates (nicht)?
- 9 Viel mehr als Sport
- 11 Extra: Joseph Pilates – der Namensgeber
- 12 Extra: Die 6 Pilates-Prinzipien
- 14 Unterschied zu anderen Trainingsarten
- 15 Was kann man falsch machen?
- 16 Extra: Nachgefragt

## 20 Wieso an der Wand?

- 21 Benefits von Wandpilates
- 23 Extra: Die richtige Ausrichtung an der Wand

# Praxis

## 27 BEST PRACTICE

- 28 Warm-up bis Cool-down
- 29 Die Übungen in diesem Buch
- 30 Warm-up
- 34 Extra: Bauch-Spezial
- 44 Aufrechte Haltung / fitter Rücken
- 58 Nacken und Schultern
- 70 Straffe Arme
- 86 Mehr Stabilität und Balance
- 98 Ganzkörperworkout
- 122 Extra: Übungen beenden und Cool-down

# Service

- 124 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 125 Sach- und Übungsregister
- 128 Impressum