

# Inhalt

Vorwort der Autorin **6**  
So gehen Sie vor **8**  
Tipps für den Anfang **10**  
Pilates-Anatomie **12**  
Die Pilates-Prinzipien **14**  
Pilates von Kopf bis Fuß **16**

**Basis-Übungen** **18**  
Übersicht **34**  
Tipps & Tricks **36**  
  
**Übungen im Stand** **38**  
Übersicht **54**  
Tipps & Tricks **56**  
  
**Übungen am Boden** **58**  
Übersicht **74**  
Tipps & Tricks **76**  
  
**Dehnen** **78**  
Übersicht **94**  
Tipps & Tricks **96**  
  
**So geht es weiter** **98**  
Trainingsplan **100**  
Nach dem Training **102**  
Motiviert bleiben **104**  
Pilates – Die Geschichte **106**  
  
Nützliche Adressen und  
Medien **108**  
Register **110**  
Dank **112**