

# 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

<b>Basis-Übungen</b>	<b>18</b>
Übersicht	34
Tipps & Tricks	36
<b>Übungen im Stand</b>	<b>38</b>
Übersicht	54
Tipps & Tricks	56

<b>Übungen am Boden</b>	<b>58</b>
Übersicht	74
Tipps & Tricks	76

<b>Dehnen</b>	<b>78</b>
Übersicht	94
Tipps & Tricks	96
<b>So geht es weiter</b>	<b>98</b>
Trainingsplan	100
Nach dem Training	102
Motiviert bleiben	104
Pilates – Die Geschichte	106
Nützliche Adressen und Medien	108
Register	110
Dank	112