

Was Sie in diesem Buch finden

Einleitung	6	Rücken	36
Wer oder was ist Pilates?	7	Warm-up	38
Wie geht Pilates?	7	Cool-down	39
Die Pilates-Prinzipien	8	Übungen für AnfängerInnen	40
Das Pilates-Powerhouse	9	Übungen für Fortgeschrittene	48
Der Aufbau des Buches	13	Rücken-Programme für AnfängerInnen	56
 Bauch	 14	Rücken-Programme für Fortgeschritten'e	57
Warm-up	16	 Beine und Po	 58
Cool-down	17	Warm-up	60
Übungen für AnfängerInnen	18	Cool-down	61
Übungen für Fortgeschrittene	26	Übungen für AnfängerInnen	62
Bauch-Programme für AnfängerInnen	34	Übungen für Fortgeschrittene	70
Bauch-Programme für Fortgeschrittene	35	Beine-Po-Programme für AnfängerInnen	78
		Beine-Po-Programme für Fortgeschrittene	79

Schultern, Arme und Brust	80
Warm-up	82
Cool-down	83
Übungen für AnfängerInnen	84
Übungen für Fortgeschrittene	92
Schultern-Arme-Brust-Programme für AnfängerInnen	100
Schultern-Arme-Brust-Programme für Fortgeschrittene	101
Pilates mit Zusatzstoffen	102
Neues aus dem Haushaltsstudio ..	103
Strumpfhosenpilates	104
Stuhlpilates	106
Wasserflaschenpilates	108
5-Minuten-Programme	110
Kurzprogramme für alle!	111
5-Minuten-Programme für AnfängerInnen	112
5-Minuten-Programme für Fortgeschrittene	119
Übungsverzeichnis	126
Über die Autorin	127
Danksagung	127