

Inhalt

Vorwort	6
Pilates – Harmonie von Körper und Geist	7
<i>Was ist Pilates?</i>	<i>8</i>
<i>Die fünf wichtigsten Pilates-Prinzipien</i>	<i>10</i>
Modernes Pilates-Training	13
<i>Pilates – eine Trainingsmethode</i>	<i>14</i>
<i>Wie Sie richtig trainieren</i>	<i>16</i>
Das Dehnprogramm	23
<i>Trainingsziel Beweglichkeit</i>	<i>24</i>
<i>Die Dehnübungen</i>	<i>28</i>

<i>Die Pilates-Körperschule</i>	35
<i>Die Kunst der Körperwahrnehmung</i>	36
<i>Übungen für Anfänger</i>	49
<i>Übungen für Fortgeschrittene</i>	71
<i>Übungen für Könner</i>	97
<i>Weitere Informationen</i>	124
<i>Impressum</i>	124
<i>Stichwortregister</i>	125