

Inhalt

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

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