

PILATES IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

- 6 Pilates hält beweglich und jung
- 6 Der Körper erfindet sich im Alter neu
- 6 Ziele in der zweiten Lebenshälfte
- 7 Mit Pilates gesund und schön altern
- 8 Kraft und Beweglichkeit aus einem starken Zentrum
- 8 Positive Effekte von Pilates
- 9 Der leichte Einstieg in die Methode
- 10 Pilatestraining für zu Hause**
- 10 Üben mit Buch und DVD

GESUND UND FIT MIT PILATES

- 14 Mehr Kraft und Beweglichkeit**
- 14 Pilates gegen Osteoporose
- 17 Mit Pilates die Muskulatur kräftigen
- 18 Haltung bewahren mit Pilates
- 20 Pilates bei Gelenksteifigkeit und Arthrose
- 22 Karpaltunnelsyndrom
- 24 Bewegliche Faszien
- 26 Beckenbodentraining**
- 26 Der Beckenboden
- 27 Isometrische Beckenbodenkontraktion
- 28 Starke Nerven
und ein lebendiger Geist**
- 28 Pilates tut den Nerven gut
- 28 Aufatmen mit Pilates

BEWEGLICH UND KRAFTVOLL – DIE ÜBUNGEN

32 Körperwahrnehmung schulen

- 32 Haltungscheck im Sitzen
- 34 Haltungscheck im Stehen
- 36 Breathing
- 38 Imprint and Release
- 40 Arm Circles
- 41 Scapula Isolation
- 42 Elevation and Depression
- 43 Head Nods

44 Mehr Beweglichkeit in den Gelenken

- 44 Shoulder Circles
- 46 Spine Twist
- 47 Back Preparation 1
- 48 Spine Stretch Forward
- 49 Side Bend
- 50 Hip Rolls
- 51 Cat Stretch
- 52 Ankle Mobilizer
- 53 Hip Mobilizer

54 Für mehr Kraft und einen starken Rücken

- 54 Abdominal Preparation
- 56 Back Preparation 2
- 57 Hundred
- 58 Neck Pull
- 59 Cross Press with Rotation
- 60 Side Twist with external Rotation
- 61 Side Arm Abduction
- 62 Chest Opener
- 63 Upper Back Extender

64 Abdominal Preparation with Bicep Curls

65 Breast Stroke

66 Standfestigkeit und ein sicherer Gang

- 66 Lift and Lower
- 68 Running
- 69 Leg Lift
- 70 Leg Slides and Lift
- 71 Single Leg Stretch
- 72 Shoulder Bridge
- 73 Side Leg Lift
- 74 Squats
- 75 Squats with Side Leg Lift
- 76 Leg Bicycle
- 77 Lunges with Bicep Curls Balance

78 Zum Nachschlagen

- 78 Bücher und Adressen
- 79 Register
- 80 Impressum