

INHALT

VORWORT	4	FLOW 1 – PO SCHÖN	36
		The Chair	38
WIE PILATES UND ICH UNS GEFUNDEN HABEN	6	Shoulder Bridge	40
Ganzheitlichkeit – im Pilates und im Leben	8	Side Kicks	42
Ganzheitlichkeit im Leben	10	Leg Pull Down	44
Pilates im Alltag	11	Swimming	58
Motiviert bleiben	13		
GRUNDLAGEN DES PILATES	14	FLOW 2 – RÜCKEN-GLÜCK	48
Pilates Basics	16	Spine Stretch	50
Die 6 Pfeiler des Pilates	16	Saw	52
Die Pilates-Atmung	19	Spine Twist	54
Grundbegriffe	20	Roll Over	56
		Neck Roll	58
WARM UP	26	Swan	60
Die Pilates-Atmung	28		
Armkreisen	29	FLOW 3 – BAUCH FREI	62
Schulter-Mobilisation 1	30	The Hundred	64
Schulter-Mobilisation 2	31	Half Roll Down	66
Neutral zu imprint	32	Single Leg Circles	68
Nacken-Mobilisation	33	Single Leg Stretch	70
Kraftgürtel aufbauen	34	Double Leg Stretch	72
Hip Roll	35	Criss Cross	74
		Double Leg Lift	75

FLOW 4 – GET FIT WORKOUT	76
Push Up	78
Double Leg Kick	80
Single Leg Circles	82
Bein heben	83
Swan Dive	84
Criss Cross	86
Rolling like a ball	87
 STRETCHING & COOL-DOWN	 88
Ausfallschritt	90
Recken, strecken, fallen lassen	92
Endentspannung	94
 MONI DANKT	 95