

9 Pilates das Original – die Grundlagen

10 Warum Pilates heute für uns so gut ist

16 Contrology – die Grundlagen für dein Training

17 Safety First

18 Get Ready

20 Die Atmung

23 Mach dich bereit – der Übungsstart

24 Übergang

24 Zentrieren – auf einen Mittelpunkt ausrichten

25 Die korrekte Ausgangsstellung

25 Bewegungsausführung

25 Auf was zu achten ist – it's all in the details

31 Die Pilates-Prinzipien

33 Die Original-Mattenreihenfolge

34 Das Original-Mattentraining

36 »The Hundred«

38 »The Roll Up«

40 »The Roll Over«

42 »The One Leg Circle«

44 »Rolling Like A Ball« (Rolling Back)

46 »The One Leg Stretch«

48 »The Double Leg Stretch«

50 »The Single Straight Leg Stretch«

52 »The Double Straight Leg Stretch«

54 »The Criss Cross«

56 »The Spine Stretch«

58 »The Rocker With Open Legs«

60 »The Cork Screw«

62 »The Saw«

64 »The Swan Dive«

66 »The One Leg Kick«

68 »The Double Kick«

70 »The Neck Pull«	110 Das Gerätetraining
72 »The Scissors/Bicycle«	111 Der Reformer
74 »The Shoulder Bridge«	113 Der Cadillac oder Trapez Table
76 »The Spine Twist«	113 Die Chair-Familie
78 »The Jack Knife«	114 Die Barrel-Familie
80 »The Side Kick«	114 Die Guillotine (Der Tower)
82 »The Teasers«	116 Weitere Geräte
84 »The Hip Twist With Stretched Arms«	
86 »Swimming«	119 Die Joseph-Pilates-Story
88 »The Leg Pull Front«	120 Die Geschichte des Joseph Pilates
90 »The Leg Pull«	
92 »The Side Kick Kneeling«	128 Was ist Pilates heute?
94 »The Side Bend«	132 Pilates im Aufbruch
96 »The Mermaid«	
98 »The Boomerang«	
100 »The Seal«	
102 »The Crab«	
104 »The Rocking«	
106 »The Control Balance«	
108 »The Push Up«	