

| | |
|------------|---|
| 4 | Pilates – für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper |
| 6 | Warum Pilates? |
| 6 | Pilates für jeden |
| 6 | Auch im Alltag Haltung bewahren |
| 7 | Die Prinzipien machen den Unterschied |
| 11 | Die Grundpositionen |
| 14 | Aufbau des Pilatestrainings |
| 16 | Die Workouts |
| 118 | Die Übungen |
| 120 | Übungen aus dem Stand |
| 121 | Übungen aus dem Sitz |
| 125 | Übungen aus der Rückenlage |
| 135 | Übungen aus der Seitenlage |
| 137 | Übungen aus dem Vierfüßlerstand |
| 140 | Übungen aus der Bauchlage |
| 143 | Übungsregister |