INHALT

Vorwort 6

Einleitung: Was ist Pilates? 9

Die 6 Grundprinzipien nach Pilates 11

Die Ausrichtung des Körpers 12

Aktiviere dein Powerhouse 15

Die Pilates-Atmung 17

Fragen und Antworten, bevor du loslegst 19

So ist das Buch aufgebaut 23

Pilates im Stehen 24

Pilates an der Wand 50

Pilates auf der Matte 76

Pilates mit Stuhl und Tisch 102

Pilates mit Handtüchern 128

Pilates mit Wasserflaschen 154

Pilates auf dem Bett 180

Workoutpläne 206

Danke 220

Verwendete und weiterführende Literatur 222

Register 223

Bibliografische Informationen
https://d-nb.info/1297752953

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK