

Was Sie in diesem Buch finden

Einleitung	6	Rücken	36
Wer oder was ist Pilates?	7	Warm-up	38
Wie geht Pilates?	7	Cool-down	39
Die Pilates-Prinzipien	8	Übungen für AnfängerInnen	40
Das Pilates-Powerhouse	9	Übungen für Fortgeschrittene	48
Der Aufbau des Buches	13	Rücken-Programme für AnfängerInnen	56
Bauch	14	Rücken-Programme für Fortgeschrittene	57
Warm-up	16	Beine und Po	58
Cool-down	17	Warm-up	60
Übungen für AnfängerInnen	18	Cool-down	61
Übungen für Fortgeschrittene	26	Übungen für AnfängerInnen	62
Bauch-Programme für AnfängerInnen	34	Übungen für Fortgeschrittene	70
Bauch-Programme für Fortgeschrittene	35	Beine-Po-Programme für AnfängerInnen	78
		Beine-Po-Programme für Fortgeschrittene	79

Schultern, Arme und Brust 80

Warm-up 82

Cool-down 83

Übungen für AnfängerInnen 84

Übungen für Fortgeschrittene 92

Schultern-Arme-Brust-Programme
für AnfängerInnen 100

Schultern-Arme-Brust-Programme
für Fortgeschrittene 101

Pilates mit Zusatzstoffen 102

Neues aus dem Haushaltsstudio .. 103

Strumpfhosenpilates 104

Stuhlpilates 106

Wasserflaschenpilates 108

5-Minuten-Programme 110

Kurzprogramme für alle! 111

5-Minuten-Programme
für AnfängerInnen 112

5-Minuten-Programme
für Fortgeschrittene 119

Übungsverzeichnis 126

Über die Autorin 127

Danksagung 127