

1

Pilates ist kein

Pillepalle 7

Du machst Pilates ...? 9

Pilates – was Mann wissen muss 14

Wer war Joseph Pilates? 20

2

Here we start 23

Was heißt hier eigentlich fit? 24

Warm-up – Aufwärmen 26

3

Here we go – Das Training 47

Footwork – Füße 50

Abdominal Work – Bauchmuskeln 76

Hip Work – Hüfte 88

Spinal Articulation –
Wirbelsäulenbeweglichkeit 98

Stretches – Dehnungen 104

Full Body Integration –
Ganzer Körper 110

Arm Work – Arme 122

Leg Work – Beine 140

Lateral Flexion –
Seitneigung und Drehung 148

Back Extension – Rücken 154

4

We never stop!

Pilates im Alltag 163

5

Anhang 169

Übungsverzeichnis 170