

**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