

Vorwort	6
Was ist Pilates?	9
Warum Pilates unserem Körper guttut	9
Wissenswertes über Joseph Pilates.....	12
Die Pilates-Methode	14
Die Pilates-Trainingsprinzipien	16
Die Vorteile der Pilates-Methode.....	20
Grundlagen des Pilates-Trainings:	
Ganzheitliche Fitness für Körper und Geist	23
Haltungsprobleme lösen	23
Die Pilates-Box	26
Die Wirbelsäule	27
Starkes Powerhouse	27
Die Lebensenergie frei fließen lassen.....	30
Die Körperwahrnehmung schärfen	34
Pilates in den Alltag einbeziehen.....	35
Das Pilates-Work-out	37
Ihre Pilates-Übungszeiten	38
Trainingsvarianten nach Bedarf	38
Tipps vor dem Start.....	40
Warm-up	42
Kombi-Work-out für Koordination und Kräftigung.....	52
Starkes Powerhouse	67
Kombinationstraining für Becken, Bauch und Rücken.....	79
Cool-down	113
Zu guter Letzt.....	125
Register der Übungen	126