

Inhalt

Vorwort der Autorin 6

So gehen Sie vor 8

Tipps für den Anfang 10

Pilates-Anatomie 12

Die Pilates-Prinzipien 14

Pilates von Kopf bis Fuß 16

Basis-Übungen 18

Übersicht 34

Tipps & Tricks 36

Übungen im Stand 38

Übersicht 54

Tipps & Tricks 56

Übungen am Boden 58

Übersicht 74

Tipps & Tricks 76

Dehnen 78

Übersicht 94

Tipps & Tricks 96

So geht es weiter 98

Trainingsplan 100

Nach dem Training 102

Motiviert bleiben 104

Pilates – Die Geschichte 106

Nützliche Adressen und

Medien 108

Register 110

Dank 112