

Brooke Siler

# Schlank und schön mit **Pilates**

Die besten Übungen für eine tolle Figur,  
mehr Energie und Gesundheit

Das Super-Workout für zu Hause



**Mosaik**

# INHALT

Was ist Pilates?	6
Der philosophische Hintergrund der Pilates-Methode	10
Prinzipien des Mattentrainings	16
Schlüsselemente zur Beherrschung des Mattentrainings	19
Häufige Fragen	25
Zur Benutzung dieses Buches	28
Das Mattentraining	30
Der Beginn: Abgewandeltes Mattentraining für Anfänger	31
Das Pilates-Mattentraining: Volles Programm	46
Die stehende Armfolge	140
Kreise an der Wand	152
Glossar	155
Adressen	158

*»Körperliche Fitness erhält man weder  
durch Wunschdenken,  
noch kann man sie käuflich erstehen.«*