



Pilates-Training mit Spaßfaktor

Floor-Pilates ist eine effiziente Mischung aus Muskeltraining und Stretching: Die speziellen Workouts kräftigen das Körperzentrum, steigern die Beweglichkeit, verbessern die Haltung und die Körperbalance. Bei regelmäßigem Training werden die Verspannungen dauerhaft gelöst und die Rückenschmerzen treten gar nicht ein.

Dieses neue Buch von **Christiane Wolff** bietet viele abwechslungsreiche Übungen mit kleinem und großem Ball, Roller und Exercise-Band.

Für Anfänger ist dieses Programm ein idealer Einstieg, aber auch Fortgeschrittene finden hier zahlreiche Anregungen zur Erweiterung ihres Trainings.



- ❖ Über 60 Pilates-Übungen mit detaillierten Step-by-Step-Fotos
- ❖ Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade für Einsteiger und Fortgeschrittene
- ❖ Extra: Visualisierungen und Tipps erleichtern das Training

Christiane Wolff
Körperbalance mit Floor-Pilates
96 Seiten, € [D] 9,95
ISBN 978-3-426-64472-0

www.knaur-ratgeber.de