



Kurztext

Michaela Bimbi-Dresp

Das große Pilates-Buch (mit DVD)

Die Original-Übungen für alle Könnensstufen

144 Seiten, mit ca. 400 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Nicht definiert

24,99 € (D) / 25,70 € (A) / 37,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4575-8



Mit diesem komplett aktualisierten Standardwerk können Frauen und Männer optimal nach der Pilates-Methode trainieren. Sie bekommen eine fundierte Einführung in das Training mit allen wichtigen Infos zu Philosophie, Trainingsgrundlagen und anatomischem Hintergrundwissen. Im Praxisteil werden die Original-Pilates-Übungen Schritt für Schritt genau erklärt; dazu gehören auch Tipps gegen typische Fehler, Übungsvarianten und beim Üben hilfreiche Visualisierungen. Trainingsempfehlungen für Menschen mit viel oder wenig Zeit, bei Rückenproblemen und in der Schwangerschaft runden den Übungsteil ab. Auf der DVD (Laufzeit: 75 Minuten) befinden sich drei maßgeschneiderte Übungsprogramme für Einsteiger, Fortgeschrittene oder Super-Fortgeschrittene und motivieren zum direkten Einstieg ins Training. Kein Konkurrenztitel kann mit dieser Fülle an Informationen und praktischen Anregungen mithalten.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.