



## **Kurztext**

---

Michaela Bimbi-Dresp

### **Pilates für Späteinsteiger (mit DVD)**

80 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 30,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6007-2



Pilates leicht gemacht. Mit diesem kompakten Übungsbuch können Späteinsteiger optimal nach der Pilates-Methode trainieren. Man wird fundiert in das Training eingeführt und mit allen wichtigen Infos zu Trainingsgrundlagen und anatomischem Hintergrundwissen versorgt. Im Praxisteil werden die Übungen Schritt für Schritt genau erklärt. 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 vier aufeinander aufbauende Programme mit Einstimmung, Einstieg im Sitzen, Effektiv-Programm und Challenge-Programm. Sie motivieren zum direkten Einstieg ins Training.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: [www.gu.de](http://www.gu.de), [www.graefe-und-unzer.de](http://www.graefe-und-unzer.de)

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