

Kurztext

Michaela Bimbi-Dresp

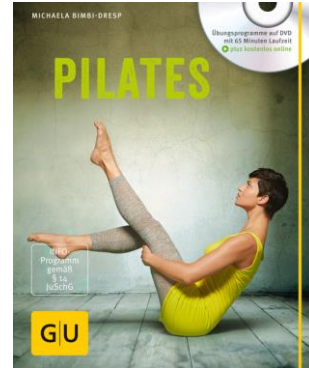
Pilates (mit DVD)

80 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

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

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

ISBN: 978-3-8338-4624-3



Das Buch PILATES führt einfach und motivierend in das Training ein. Es stellt die zentralen Pilates-Prinzipien vor, zeigt alle wichtigen Übungen auf der Matte und erklärt, was sie bewirken und worauf es ankommt. Praktische Fitnesstests führen Leserin und Leser hin zu den passenden Übungen und Übungsprogrammen auf der dazugehörigen DVD: Vier Multimedia-Pilates-Programme sind für verschiedene Zielsetzungen maßgeschneidert. Man kann mit ihnen, je nach Wunsch, seine Figur optimieren, den Rücken stärken, beweglicher werden und generell an Ausstrahlung gewinnen. Buch und DVD ermöglichen anspruchsvolles und wirkungsvolles Trainieren sowohl für Einsteigerinnen als auch für alle, die bereits Pilateserfahren sind.