

Soasick Delanoë

EXPRESS  
WORKOUTS
PILATES
Die 40 besten Übungsreihen

© 2022 der Theis-Express-Workouts-Pilates-von-Delanoë-Soasick (ISBN 978-3-7423-2092-6) by riva Verlag,
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Weitere Informationen unter: www.riva-verlag.de

riva

Inhalt

Pilates – für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper	6
Bevor du loslegst	13
Vor und nach jeder Trainingseinheit	16
Flacher Bauch	22
Starker und beweglicher Rücken	48
Knackiger Po und straffe Beine	74
Geschmeidiger Körper	92
Anhang	110
Dank	111