



DK Verlag (Hrsg.), Alycea Ungaro

## 15 Minuten Pilates für jeden Tag

**Workouts für mehr Kraft, Beweglichkeit und Balance. Effektive Pilates-Übungen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

### Kraft, Beweglichkeit und Balance für jeden Tag

- Kleiner Aufwand – große Wirkung: Vier intensive und ausgewogene **Pilates-Workouts für zuhause**
- Mit **detaillierten und bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen**
- **15 Minuten Pilates**: Das perfekte Buch für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- **Pilates online**: Alle Workouts sind zusätzlich online in Bild und Ton abrufbar

### Nur 15 Minuten auf der Matte

Dieses **Pilates-Buch** richtet sich an alle, die keine Zeit oder Lust haben, ins Fitnessstudio zu gehen und dennoch ihre Muskulatur kräftigen und ihre Beweglichkeit steigern wollen. Es enthält **vier abwechslungsreiche Pilates-Workouts**, die jeweils **in nur 15 Minuten** durchgeführt werden können. **Fotos und Schritt-für-Schritt-Anleitungen** machen es leicht, die einzelnen Pilatesübungen richtig auszuführen. Zusätzlich sind die Workouts **online in Bild und Ton abrufbar** und werden auf Überblicksseiten kompakt präsentiert. Darüber hinaus enthält das Buch **Tipps für jedes Fitness-Level** und erklärt die Auswirkungen des Ganzkörpertrainings, u.a. auf Beckenboden, Bauch oder Rücken. Der optimale Begleiter für das **tägliche Pilates-Training – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene!**



**Einfach, schnell und effektiv: Vier ganzheitliche 15-Minuten-Pilates-Workouts für mehr Fitness und Beweglichkeit!**

DK Verlag (Hrsg.), Alycea Ungaro

## 15 Minuten Pilates für jeden Tag

**Workouts für mehr Kraft, Beweglichkeit und Balance. Effektive Pilates-Übungen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

ISBN 978-3-8310-5014-7  
112 Seiten, 190 x 235 mm  
Über 200 farbige Fotos  
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)  
Erscheint am 29.12.2024