



**Alycea Ungaro**

## **15 Minuten Pilates für jeden Tag**

**Alle Workouts auf DVD & online**

### **Pilates-Buch: Fit in 15 Minuten!**

Zu Hause trainieren war noch nie so einfach: Steigern Sie Ihr Wohlbefinden mit einer täglichen Trainingseinheit Pilates. **Nur 15 Minuten tägliches Training** reichen aus, um Ihre Haltung, Ihre Fitness und Ihre Form zu verbessern. Die **50 Pilates-Übungen** in diesem Buch werden detailliert in bebilderten **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** beschrieben und zusätzlich **auf DVD und online** in Bild und Ton erklärt – für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

### **Pilates-Workout für ein positives Körperbewusstsein!**

- **Kleiner Aufwand, große Wirkung:** Die Pilates-Übungen sind so konzipiert, dass bereits ein tägliches Training von 15 Minuten ausreicht. Für die Workouts werden lediglich eine Matte und manchmal ein paar Hanteln benötigt.
- **50 ausgewogene Pilates-Übungen – Schritt für Schritt erklärt:** Die abwechslungsreichen Workouts aus insgesamt 50 vielfältigen Pilates-Übungen werden im Stand oder auf dem Boden ausgeführt. Sie sind leicht nachvollziehbar mit anschaulichen Step-Fotos beschrieben.
- **Mit DVD und Online-Videos:** Alle Übungen und Pilates-Workouts werden auf der beiliegenden DVD mit rund 60 Minuten Spieldauer veranschaulicht. Die DVD bietet drei Audio-Optionen: Musik und Sprache, nur Sprache und nur Musik. Die Videos stehen zusätzlich als Online-Version zur Verfügung.
- **Für Anfänger bestens geeignet:** Egal, auf welchem Level Sie sind, mit diesen Übungen können Sie die positiven Auswirkungen des Ganzkörpertrainings erfahren. Das Pilates-Buch enthält viele Grundübungen sowie Tipps, Tricks und Hintergründe für jedes Trainingsniveau.
- **Pilates-Buch von der Star-Trainerin:** Die Autorin Alycea Ungaro ist Inhaberin des größten Pilates-Studios in New York. Zu ihren Schülern gehörten schon Prominente wie Madonna, Christy Turlington oder Uma Thurman.



**Mit diesem Pilates-Buch passt das Fitnessprogramm in jeden noch so hektischen Alltag. Ab auf die Matte und los geht's!**

**Alycea Ungaro**

### **15 Minuten Pilates für jeden Tag**

**Alle Workouts auf DVD & online**

ISBN 978-3-8310-3953-1  
112 Seiten, 190 x 235 mm  
Über 200 farbige Fotos  
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)