



2012, XVI, 310 S. 781 Abb. in Farbe.

#### eBook

[2]32,99 € (D) | 32,99 € (A) | CHF 38,00

Available from your library or  
[springer.com/shop](http://springer.com/shop)

Verena Geweniger, Alexander Bohlander

# Das Pilates-Lehrbuch

Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation

- **Fachwissen für die Profis: Pilates in Prävention und Rehabilitation**
- **Detaillierte Anleitungen zum Matten- und Gerätetraining**
- **Rund 50 Übungen auf ca. 400 Farbfotos Schritt für Schritt gezeigt**
- **Pilates in der Prävention: Praxistipps und Stundenbilder für Kurse**
- **Pilates physiotherapeutisch: konkrete Behandlungsbeispiele**

Das Pilates-Buch für Profis: Hintergrundinfos und umfassendes Praxiswissen zum Einsatz des Pilates-Konzepts in Prävention und Therapie. Zu den Grundlagen gehören u.a. die „Pilates-Prinzipien“ (Breathing, Centering, Flow, Precision, Concentration, Control, Coordination). Im umfangreichen Praxis-Teil werden alle Techniken und Übungen (Matten- und Gerätetraining) mit Fotosequenzen zum detaillierten Bewegungsablauf und mit genauer Anleitung und Erläuterung jeder Übung vorgestellt. Stundenbilder geben konkrete Anregungen für die Gestaltung von Kurseinheiten in präventiv ausgerichteten Kursen, und Patientenbeispiele veranschaulichen Behandlungsabläufe und therapeutische Effekte der Pilates-Konzepts bei verschiedenen Krankheitsbildern. - Ein Muss für alle Pilates-Profis: Lehrer, Trainer, Physiotherapeuten ... Inhalt: 1 Einleitung.- 2 Historisches - 3 Das Pilates-Konzept- 4 Pilates in der Prävention: Grundlagen.- 5 Die Übungen.- 6 Stundenbilder.- 7 Pilates in der Therapie: Grundlagen.- 8 Pilates in der Therapie: Anwendung.- 9 Pilates in der Therapie: Krankheitsbilder/Patientenbeispiele.- 10 Motorisches Lernen und Pilates-Training.- 11 Anleitung und spezifisches Unterrichten.- 12 Formelle Grundlagen der Anwendung des Pilates-Trainings.- 13 Literatur.- 14 Anhang: Glossar, Anatomische Lage- und Richtungsbezeichnungen, Wissenschaftliche Arbeiten, Nützliche Kontakte und Adressen.

Order online at [springer.com](http://springer.com) / or for the Americas call (toll free) 1-800-SPRINGER / or email us at: [customerservice@springernature.com](mailto:customerservice@springernature.com). / For outside the Americas call +49 (0) 6221-345-4301 / or email us at: [customerservice@springernature.com](mailto:customerservice@springernature.com).

The first € price and the £ and \$ price are net prices, subject to local VAT. Prices indicated with [1] include VAT for books; the €(D) includes 7% for Germany, the €(A) includes 10% for Austria. Prices indicated with [2] include VAT for electronic products; 19% for Germany, 20% for Austria. All prices exclusive of carriage charges. Prices and other details are subject to change without notice. All errors and omissions excepted. [3] No discount for MyCopy.

