



**Alycea Ungaro**

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

**Alle Workouts auf DVD & online**

Immer mehr Menschen haben keine Zeit, Lust oder kein Geld für einen Besuch im Fitnessstudio, wollen aber etwas für ihre Fitness und Körperhaltung tun. Mit Pilates werden die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln gezielt trainiert, sodass die Körperhaltung und Beweglichkeit verbessert, der Kreislauf gestärkt und die Körperwahrnehmung gefördert wird.

Das Buch bietet abwechslungsreiche und ausgewogene Pilates-Workouts, mit denen das Wohlbefinden gesteigert wird und das Fitnessprogramm in jeden noch so hektischen Alltag einfach integriert werden kann. Mit kleinem Aufwand, nur einer Matte und manchmal ein paar Hanteln sind die Workouts so konzipiert, dass bereits ein tägliches Training von 15 Minuten ausreicht, um eine große Wirkung zu erzielen.



Das Buch enthält 50 vielfältige Übungen mit Tipps und Anregungen zum richtigen Training für jedes Niveau: Basics, Übungen im Stand und am Boden sorgen für Abwechslung. Es ist damit für Anfänger wie auch Fortgeschrittene gut geeignet. Detaillierte und bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen, wie es geht und worauf es ankommt. Jede Übungssequenz wird auf einer Doppelseite im Überblick dargestellt und lässt sich auf DVD oder online zusätzlich in Bild und Ton verfolgen. Informationen zur Geschichte und Philosophie von Pilates runden das Übungsbuch ab.

Über die Autorin: **Alycea Ungaro** ist ausgebildete Physiotherapeutin und Inhaberin des größten Pilates-Studios in New York. Zu ihren Schülern gehörten u. a. Madonna, Uma Thirmann und Cristy Turlington. Ihr Mantra „Pilates ist für jeden machbar“ lebt sie selbst.

**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)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**