

Wenn du dich noch weiter über Pilates und dessen positive Wirkung auf den Körper informieren möchtest, hab ich hier noch weitere Info-Materialien für dich:

Buchempfehlungen

Pilates: Die besten Übungsreihen für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper, von Britta Brechtefeld
(Erscheinungsjahr 05/2019)

Pilates: Das komplette Trainingsbuch, von Christian Lutz und Stefanie Rahn (Erscheinungsjahr 11.09.2017)

Stand 27.06.2024

Wissenschaftliche Quellen (Studien)

https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/9231/1/trunz_manela_weber_melanie_PT15_PT92.pdf

(Studie wurde eingereicht: 27.04.2018, letzter Link- Zugriff: 27.06.2024)

<https://www.beam-shop.de/media/pdf/3f/9c/c7/999928460Pilates-Studie-Kurzfassung.pdf>

(Stand der Überarbeitung: 2007, letzter Link- Zugriff: 27.06.2024)

Hierbei handelt es sich um weiterführende Gesundheitsinformationen. Dies sind nur optionale Inhalte und sind nicht Bestandteil des Präventionskurses/ Video-Online-Kurses!