

Sa E2 – Sabine - Pilates auf dem Stuhl mit Tuch und Redondoball

- Pilates Atmung – Hände an den Brustkorb
- Hundred Atmung – Training für das Zwerchfell
- Fuß auf Ball – BB-Aktivität
 - Gegenknie heben
 - Tuch in beide Hände – Arme heben
 - Tuch unter Knie legen – Bein beugen und strecken
- 8er Schwünge mit dem Tuch, ohne Ball – dann andere Seite
- Ball zwischen die Beine – BB-Aktivität, Gegendruck an Ball – Tuch in beiden Händen – Lateralflexion re/li
- Tuch an 2 Enden fassen – Fahne schwingen re/li – OK geht mit – mit 1 gestrecktem Bein – Saw
- Spiralen mit Tuch
- Ball in beide Hände nehmen – Gegendruck mit Rotation
- Ball unter Knie einklemmen, Innen- und Außenrotation – Bein strecken – Ball über gestrecktes Bein rollen, Spine Stretch
- Ball auf Knie legen – Curl down
- Ball zwischen Schulterblätter an Stuhllehne legen – Tuch etwas breiter an den Hinterkopf legen – in die Extension über den Ball rollen
- Ball zwischen Schulterblätter – Single knee lift (wie Single leg stretch) – Criss-Cross
- Hände auf Stuhl – Schulterstretch – Becken heben und senken – Becken oben halten, Knie heben und senken - Fahrradfahren
- ¼ Drehung – Dehnung Hüftbeuger, Armschwung mit Tuch
- Beine geöffnet in 2. Pos. Tuch an Hinterkopf legen, mit langem Rücken aufrichten und verneigen, Ok sinkt zwischen die Beine
- ¼ Drehung, Lateralflexion mit Mermaid
- Ball zwischen die Beine – OK-Pendel Tuch in beiden Händen
- In den Stand aufrichten – Fahne schwingen, Ball zwischen den Beinen
- Tuch werfen und fangen, Ball auf den Stuhl legen
- Hinter den Stuhl – Single leg stretch mit festhalten am Stuhl
- Hände auf Stuhllehne – Katze
- Auf den Ball setzen – BB-Aktivität – Knie heben und senken mit Armcircles
- Relax