**Pilates-Bauch-Challenge 2017**

Du kannst die Anleitung der verschiedenen Übungen in den letzten 2 Sommerferienprogrammen finden.

Entscheide dich jeweils pro Tag/Einheit für eine Übung pro Block!

Steigere immer nach 5 Einheiten die Anzahl der Wiederholungen um 5 bis 10 Stück.

Variiere immer zwischen großen und kleinen Bewegungen!

**Block I**

Hundred

dabei Beine aufgestellt

oder

in der Stufe

oder

nach oben ausgestreckt

**Block II**

Criss Cross

oder

Curl up side mit aufgestellten Beinen

oder

Beine in der Stufe

oder

nach oben ausgestreckt

**Block III**

Curl up straight mit aufgestellten Beinen

oder

Beine in der Stufe

oder

nach oben ausgestreckt

**Block IV**

Single leg stretch

oder

Double leg stretch

**Block V**

Corkscrew mit angewinkelten

oder

gestreckten Beinen