

Christof Baur und  
Bernd Thurner

# Die besten Pilates Übungen

*Für Anfänger und  
Fortgeschrittene*

... LESEPROBE ...

**man  
kau!**



# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Christof Baur und Bernd Thurner

**Die besten Pilates-Übungen – Für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Kompakt-Ratgeber**

ISBN 978-3-86374-272-0

1. Auflage März 2016

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Diana Napolitano, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Traunstein

*Cover/Umschlag:* Mankau Verlag GmbH, Murnau

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Fotos Pilates-Übungen:* Annette Hempfling, München

*Weitere Fotos:* skynesher - iStockphoto.com (4m, 20/21); BestForYou - Fotolia.com

(13); Syda Productions - Fotolia.com (17); sabine hürdler - Fotolia.com (18); Kzenon

- Fotolia.com (25); frank peters - Fotolia.com (46); ValentinValkov - Fotolia.com (87)

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

## »Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

## Hinweis für die Leser:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

Die Fitness- und Gesundheitsbranche wächst wie selten zuvor, und mit ihr die Suche nach neuen Trainingsinnovationen und Ideen. Es entstehen neue und scheinbar revolutionäre Trends, welche oft genauso schnell verschwinden wie sie aufgetaucht sind. Diese Schnelllebigkeit trifft keinesfalls auf Pilates zu: Ein wahrer Klassiker und »Dino« im reichhaltigen Trainingsangebot der Fitnessindustrie.

Seit Jahrzehnten folgen begeisterte Anhänger den Trainingsphilosophien von Joseph Pilates, dem Erfinder des gleichnamigen Gymnastikprogramms. Kein Wunder, dass sich seine Gedanken und Ideen in aktuellen Trainingskonzepten wiederfinden. »Core stability«, »Functional movement« und der neueste Boom des Faszientrainings propagieren Inhalte, die Joseph Pilates intuitiv und durch praktische Expertise bereits vor nahezu hundert Jahren in seinen Trainingsprogrammen umgesetzt hat.

Die ganzheitliche und funktionelle Betrachtung des Körpers ist die ideale Grundlage für ein ausgewogenes und individuelles Training. »Werden Sie so geschmeidig wie eine Katze!« Mit diesen Worten beschreibt Pilates bildlich und treffend das Ziel seines Trainingsprogramms. Autoren und Verlag wünschen Ihnen viel Vergnügen auf Ihrem persönlichen Weg zu besserer Fitness und einem neuen Körpergefühl.

# Inhalt

Vorwort .....	3
Einleitung .....	6

## Pilates – Harmonie von Körper und Geist 9

### Was ist Pilates? ..... 10

Die Pilates-Methode .....	10	Das Übungsprogramm .....	11
Der Pilates-Effekt .....	11	Bewegung neu erleben .....	12

### Die fünf wichtigsten Pilates-Prinzipien ..... 14

1. Präzision .....	14	4. Zentrierung .....	16
2. Konzentration .....	15	5. Atmung .....	19
3. Fließende Bewegungen ..	16		

## Modernes Pilates-Training 21

### Pilates – eine Trainingsmethode ..... 22

Aus heutiger Sicht .....	22	Der Rumpf im Mittelpunkt	24
Körperliches und geistiges Wohlbefinden .....	23		

### Wie Sie richtig trainieren ..... 25

Eine zeitgemäße Trainingsform .....	25	Zu Beginn gedrosselte Intensität .....	29
Richtige Übungsausführung	25	Wie viele Wiederholungen?	29
Auf die Übung konzentrieren	26	Die richtige Reihenfolge ...	30
Gleichmäßig atmen .....	28	So oft sollten Sie trainieren	31
Ohne Schwung .....	28		

## Die Pilates-Körperschule 35

### Die Kunst der Körperwahrnehmung ..... 36

Präzision ist gefordert .....	36	Das »Powerhouse« .....	37
Wer rastet, der rostet .....	36	Die Seitenatmung .....	38
Lernen Sie Ihren Körper kennen .....	37	Der Bewegungsablauf .....	39

	Übung 1: Die Entspannungsposition .....	40
	Übung 2: Zentrierung .....	42
	Übung 3: Atmung .....	43
	Übung 4: Kopfhaltung .....	44
	Übung 5: Schulterblätter .....	45
	Übung 6: Neutralstellung .....	48
	Übung 7: Der Kosake .....	51
	Übung 8: Der richtige Stand .....	54

	<b>Pilates-Übungen für Anfänger</b> .....	<b>57</b>
	Übung 1: Kniestand .....	58
	Übung 2: Oberkörperrotation .....	62
	Übung 3: Bodendrucker .....	66
	Übung 4: Oberkörperaufrichtung .....	70
	Übung 5: Abduktion in Seitlage .....	74
	Übung 6: Diagonaler Crunch .....	78
	Übung 7: Brücke .....	82

	<b>Pilates-Übungen für Fortgeschrittene</b> .....	<b>89</b>
	Übung 1: Hocke oder Squat .....	90
	Übung 2: Kniewaage .....	94
	Übung 3: Rückenstabilisation .....	98
	Übung 4: Seitliches Beinheben .....	102
	Übung 5: Gerader Crunch .....	106
	Übung 6: Einbeinige Brücke .....	110
	Übung 7: Beindreher .....	114
Übung 8: Armstrecker .....	118	

<b>Weitere Informationen</b> .....	<b>124</b>
<b>Stichwortregister</b> .....	<b>125</b>

# Einleitung

Bereits im Jahre 1926 gründete Joseph Pilates in New York sein erstes eigenes Gymnastikstudio. Seine Klientel bestand damals vor allem aus qualifizierten Tänzern, Turnern, Athleten und Schauspielern. Erfahren Sie zu Beginn des Buches mehr über die Person Joseph Pilates, seine Vorstellungen und Prinzipien.

Heute ist »Pilates« ein fester Bestandteil im Angebot von Präventions- und Rehabilitationsprogrammen. Die stetige Weiterentwicklung und Erweiterung der Pilatesübungen ermöglichen eine ideale Anpassung an die individuelle Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Wir bewerten für Sie die Trainingsmethode »Pilates« aus Sicht der modernen Trainingswissenschaft. Lernen Sie, wie Sie zu Hause richtig und effektiv trainieren und wie Sie Ihren persönlichen Trainingsplan im Einzelnen gestalten können. Im Übungsteil erhalten Sie dazu viele praktische Tipps und eine genaue Anleitung für die korrekte Umsetzung.

Der moderne Alltag ist geprägt von Zeitdruck, geistiger Höchstleistung und körperlicher Inaktivität. Nehmen Sie sich deshalb im ersten Schritt die Ruhe und die Zeit, »Pilates« zu verstehen und vor allem zu spüren.

Die Pilates-Körperschule ist die Basis Ihres Programms und beschäftigt sich mit den Grundtechniken. Die Qualität der Übungsausführung ist entscheidend für die

Wirkung des Trainings. Es gilt der Grundsatz: Qualität vor Quantität. Die richtige Körperhaltung, Atmung und Präzision sind sehr wichtig und wollen geübt werden. Wenn Sie schließlich wissen, was eine »Neutralposition« oder die Aktivierung des »Powerhouses« ist, und wie Sie diese korrekt umsetzen, steht Ihrem Übungsprogramm nichts mehr im Wege.

Wir haben für Sie zwei Übungsprogramme zusammengestellt. Das erste Programm eignet sich ideal für Trainingseinsteiger, um die Methode zu erlernen. Beherrschen Sie die Abläufe und sind Sie in der Lage, die Übungen bis zum Ende optimal umzusetzen, ist es sinnvoll, in das Programm für Fortgeschrittene zu wechseln. Das richtige Maß an Motivation ist wichtig für dauerhaften Bewegungsspaß und Ihren gewünschten Erfolg. Setzen Sie sich zu Beginn nicht allzu sehr unter Druck. Spüren und genießen Sie den Wechsel aus Anspannung und Entspannung, die Harmonie von Körper und Geist. Dieser Effekt wird sich bereits mit den ersten Trainingseinheiten einstellen. Um die von Pilates beschriebene »Geschmeidigkeit einer Katze« (wieder) zu erlangen, benötigen Ihr Körper und seine Bindegewebsstrukturen regelmäßige und dauerhafte Trainingsreize. Halten Sie sich doch bitte an die folgenden Hinweise.



... werden.

# Die fünf wichtigsten Pilates-Prinzipien

## 1. Präzision

Die exakte und korrekte Übungsausführung ist das oberste und wichtigste Grundprinzip des Pilates-Übungsprogramms. Alle weiteren Prinzipien dienen nur dazu, die Präzision zu erhöhen.

Jede Übung beinhaltet zahlreiche Details, die der Trainierende beachten muss, um das übungsspezifische Ziel zu erreichen. Um diese Feinheiten zu erkennen und zu verstehen, benötigen Sie theoretische und praktische Körpererfahrung. Pilates-Einsteiger sollten sich deshalb intensiv mit der Körperschule (siehe Seite 35 ff.) beschäftigen. Eine Bewegung besteht immer aus einer Kette von einzelnen Elementen, die in der richtigen Reihenfolge

### INFO

#### ENTSPANNUNG ALS VORAUSSETZUNG

Ein Pilates-Trainingsprogramm beginnt immer mit einer Phase der Entspannung, um hemmenden Stress und seelischen Ballast abzuwerfen. Im Kapitel »Die Pilates-Körperschule« (siehe Seite 35 ff.) finden Sie entsprechende Anleitungen, wie Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm am besten beginnen.

aufeinander abgestimmt werden müssen. Diese Grundelemente lernen Sie dort kennen. Erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt – ähnlich einer tänzerischen Choreografie – die einzelnen Pilates-Bausteine.

## 2. Konzentration

Um neue Bewegungsabläufe zu erlernen und im motorischen Gedächtnis zu speichern, sollten überflüssige Reize ausgeschaltet werden. Das bedeutet: keine Musik, kein Fernsehen im Übungsraum. Widmen Sie Ihrem Übungsprogramm Ihre ganze Aufmerksamkeit und Konzentration. Nur so können Sie im Laufe der Zeit die notwendige Präzision bei den Übungsabläufen erzielen. Durch regelmäßiges Wiederholen und bewusstes Üben trainieren und verinnerlichen Sie die richtige Art, sich zu bewegen. Davon werden Sie auch im Alltag profitieren. Auch wenn wir uns Bewegungsabläufe nur vorstellen, erzeugen diese Bilder unseres Gehirns bereits messbare elektrische Impulse in unserer Muskulatur. Daraus können wir folgern: Gedachte Bewegung ist ebenfalls Bewegung.

Dieses mentale Training ist das geistige Ausführen eines kompletten Bewegungsablaufes, und es bewirkt im Gehirn eine erhöhte Durchblutung.

Unser Alltag und die moderne Berufswelt sind geprägt von Zeitdruck und Multitasking. Gönnen Sie sich ein paar ruhige Minuten, und lernen Sie Ihren Körper neu kennen.

### 3. Fließende Bewegungen

Der Bewegungsfluss ist – nicht nur bei Pilates – ein wichtiges Merkmal zur Beurteilung der Qualität einer Bewegung. Um eine fließende Bewegung zu erzielen, müssen Krafteinsatz, Tempo und Präzision optimal aufeinander abgestimmt werden. Je häufiger Sie Ihre Bewegungsabläufe einstudieren, desto kontrollierter wird Ihre Feinsteuerung. Die einzelnen Phasen der Bewegung werden flüssig verbunden und steigern die Bewegungsökonomie. Versuchen Sie von Beginn an, ruckartige Bewegungen zu vermeiden. Kontrollieren Sie die Abläufe durch langsame und gleichmäßige Bewegungen. Auf diese Weise steigern Sie die Wirkung auf Körper und Geist und reduzieren die Belastung der Gelenke.

### 4. Zentrierung

Joseph Pilates entwickelte sein Übungsprogramm auf der Grundlage praktischer Erfahrungswerte und seiner offensichtlich hervorragenden Fähigkeit zur Körperwahrnehmung. Nach seinem Grundverständnis benötigt jede Bewegung eine stabile Basis, eine Art Fundament, auf dem der Bewegungsablauf aufbauen kann.

Wir können unseren Körper mit einem Schiff vergleichen, dem ein großes Segel ohne einen stabilen Mast, der den Kräften des Windes standhalten kann, nichts nützt.

Joseph Pilates betrachtete den unteren Bereich des menschlichen Rumpfs als den »Mast« unseres Körpers, der alle Bewegungen stabilisieren muss. Er bezeichnete

## INFO

## BAUCH REIN!

Durch Untersuchungen an Muskelpräparaten und durch klinische Versuche wurde der Sinn des Baucheinziehens wissenschaftlich durchleuchtet. Die korsettähnliche Bauchmuskulatur setzt direkt an den Segmenten der Lendenwirbelsäule an und gewinnt dadurch große Bedeutung für die Stabilität des Körperzentrums. Ihre Aktivität kontrolliert die neutrale Gelenkstellung und ist unabhängig von der Richtung der Körperbewegung. Wie Sie die Kraft Ihres »Powerhouses« optimieren können, lernen Sie im Kapitel »Die Pilates-Körperschule« (siehe Seite 35 ff.).



# Übung 1: Die Entspannungsposition

**Trainingsziel:** Entspannung und Einstimmung

## Übungsausführung

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Ist Ihr Kopf überstreckt, sollten Sie ein kleines Kissen oder ein zusammengelegtes Handtuch unterlegen. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander. Fuß, Knie und Hüfte sind in einer Linie. Legen Sie Ihre Hände auf den Unterbauch, und spüren Sie Ihre Atmung: Beim Einatmen wölbt sich der Bauch nach oben, beim Ausatmen senkt er sich nach unten ab. Beginnen Sie Ihre Körperreise ...



## Die Körperreise

Lenken Sie Ihr Bewusstsein zunächst auf die Stellung Ihrer Füße.

- \* Strecken Sie Ihre Zehen, und lockern Sie Ihre Ballen.
- \* Entspannen Sie Ihre Waden und Fußgelenke.
- \* Lockern Sie Ihre Knie und Oberschenkel.
- \* Lassen Sie die Hüften entspannt auf dem Boden aufliegen.
- \* Der Bauch bewegt sich im Rhythmus der Atmung.
- \* Die Wirbelsäule sinkt locker zu Boden.
- \* Öffnen Sie Ihre Hände, die Finger sind gestreckt.
- \* Ihre Schulterblätter sind weit geöffnet.
- \* Ihre Schultern sind entspannt.
- \* Entspannen Sie Hals und Nacken ganz bewusst.
- \* Ihr Kiefer ist frei, Ihre Zunge ist entspannt.
- \* Lösen Sie die Muskulatur im Gesicht.
- \* Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus.
- \* Ihr Körper ist vorbereitet. Gehen Sie nun als gedankliche Einstimmung die einzelnen Elemente Ihrer Pilates-Übungen im Geist durch.



## Übung 2: Zentrierung

**Trainingsziel:** Stabilisierung und Aktivierung der Körpermitte (»Powerhouse«)

### Übungsausführung

Legen Sie sich auf den Bauch. Ihre Beine liegen hüftbreit und entspannt auf dem Boden auf. Ihr Kopf ruht auf den zusammengefalteten Händen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Atmen Sie langsam durch den Mund aus. Ziehen Sie dabei die Muskeln des Beckenbodens nach oben, als wollten Sie versuchen, den Harnfluss zu unterbrechen. Haben Sie das gelernt, gehen Sie über zum nächsten Schritt:

Beim Ausatmen ziehen Sie nun zusätzlich Ihre Bauchdecke ein. Der Nabel wird aktiv zur Wirbelsäule bewegt. Ihre Gesäßmuskulatur bleibt dabei locker! Die Übungsausführung ist korrekt, wenn die Wirbelsäule und das Becken ruhig bleiben und sich der Druck des Bauches auf die Unterlage verringert. Sie sollten in der Lage sein, mindestens sechs Atemzüge lang eine konstante Spannung aufzubauen, ohne den Nabel gegen die Unterlage zu bewegen.



# Übung 3: Atmung

**Trainingsziel:** Erlernen der Flankenatmung

**Atemrhythmus:** 3–5 Sekunden

## Übungsausführung

Setzen Sie sich zunächst aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie die Hände unter der Brust an die Seiten Ihres Brustkorbs. Ihre Fingerspitzen zeigen dabei zu den Hüften. Atmen Sie durch die Nase ein. Beim Ausatmen durch den Mund ziehen Sie den Bauchnabel langsam zur Wirbelsäule. Beim nächsten Atemzyklus halten Sie die Spannung der Bauchdecke. Schicken Sie Ihren Atem in Ihre Hände an den Seiten Ihrer Rippen. Atmen Sie ein und spüren Sie, wie sich der untere Brustkorb zur Seite hin ausdehnt. Beim anschließenden Ausatmen schließt sich der Brustkorb wieder. Atmen Sie möglichst locker und unverkrampft. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern und das Brustbein nicht nach oben ziehen. Das Ein- und Ausatmen sollte jeweils etwa drei bis fünf Sekunden dauern. Diesen Atemrhythmus wenden Sie später während Ihres gesamten Übungsprogramms an.



## Übung 5: Abduktion in Seitlage

**Trainingsziele:** Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur,

Kräftigung der seitlichen Beinmuskulatur

**Wiederholungen:** 15–20 pro Seite

**1** Legen Sie sich ganz entspannt auf die rechte Seite. Ihr Becken und die Schultern liegen senkrecht zum Boden. Der rechte Arm ist nach oben gestreckt. Legen Sie die Beine übereinander, und machen Sie den unten liegenden rechten Arm ganz lang. Ihr Kopf ruht auf dem rechten Arm. Der linke Arm liegt entspannt auf Ihrer linken Körperhälfte. Gehen Sie in Gedanken den genauen vor Ihnen liegenden Bewegungsablauf durch.

**2** Beginnen Sie die Bewegung, indem Sie zunächst Spannung aufbauen. Heben Sie dazu als Erstes Ihren Kopf an. Kontrollieren Sie vor Ihrem inneren Auge die Stellung der Halswirbelsäule. Sie soll sich in Normalstellung parallel zum Boden befinden. Aktivieren Sie jetzt Ihr »Powerhouse«! Ziehen Sie Ihren Bauchnabel zur Wirbelsäule. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach unten. Versuchen Sie, in Ihrem ganzen Körper Spannung aufzubauen und zu halten!

**3** Aus dieser stabilisierten Ausgangsposition heben Sie nun das linke Bein nach oben. Drehen Sie dabei die Füße etwas nach außen. Das linke Bein ist ganz gestreckt.

1



2



Heben Sie das Bein nur so weit, dass Sie im Becken nicht ausweichen müssen. Versuchen Sie ständig, Ihre Körperspannung aufrechtzuerhalten. Wenn ein Muskelbereich (Hals-/Nackbereich oder Hüfte) ermüdet, gehen Sie zum nächsten Schritt.

- 4** Senken Sie das linke Bein wieder, setzen Sie es aber nicht ganz ab. Die Muskelspannung soll erhalten bleiben. Wiederholen Sie diese Bewegung etwa 15 bis 20 Mal. Das Bewegungstempo sollte Ihrem Atemrhythmus entsprechen. Wenn Sie die vorgegebene Wiederholungszahl durchgeführt haben, setzen Sie das Bein ab. Drehen Sie sich nun auf die linke Seite, und absolvieren Sie die Übung mit dem rechten Bein.  
Für die nächste Übung drehen Sie sich auf den Rücken.

**INFO****VERKRAMPFUNGEN VERMEIDEN**

Gerade bei Anfängern kann es anfangs zu Verkrampfungen kommen – wir kennen diese Empfindung vor allem vom Wadenkrampf. Unterbrechen Sie bitte sofort die Übung, und dehnen Sie die Muskulatur, indem Sie beispielsweise die Beine durchstrecken und die Zehen zu sich heranziehen.

3



4



## Übung 6: Einbeinige Brücke

**Trainingsziele:** Kräftigung der rückwärtigen Bein- und Gesäßmuskulatur, Kräftigung der Rückenmuskulatur

**Wiederholungen:** 6–8 pro Seite

**1** Sie liegen mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken, Ihre Füße stehen flach auf dem Boden. Beachten Sie dabei die achsengerechte Stellung der Beine: Füße, Knie und Hüften sind auf einer Linie. Das Becken ist in neutraler Position, und die Arme liegen längs des Körpers ausgestreckt. Der Kopf ist in stabiler Stellung, der Nacken ist völlig entspannt. Atmen Sie durch die Nase ein.

**2** Atmen Sie langsam durch den Mund aus, und aktivieren Sie das »Powerhouse«, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und den Beckenboden anspannen. Heben Sie dabei das Becken langsam und Wirbel für Wirbel vom Boden ab, bis Ihr Körper von den Knien bis zum Brustbein eine Linie bildet. Das Becken wird in der neutralen Position stabilisiert, der Nacken wird durch die Kopfstellung gestreckt und ist entspannt. Atmen Sie gleichmäßig ein.

**3** Atmen Sie aus, und verlagern Sie das Gewicht auf die rechte Körperseite. Heben Sie dann das linke Knie nach oben und strecken die Zehenspitzen. Entscheidend ist wiederum die Konzentration auf die Rumpfstabilität.

1



2



Das Becken muss in gerader, ruhiger Position bleiben. Achten Sie darauf, dass die linke Seite des Beckens nicht nach unten absinkt. Atmen Sie anschließend ein, und stellen Sie das Bein am Boden ab.

**4** Führen Sie die Übung mit dem rechten Bein durch. Das Becken und der Rumpf bleiben während der Übung stabil. Heben Sie das rechte Knie nach oben, und strecken Sie die Fußspitzen nach vorn. Trainieren Sie beide Seiten. Insgesamt sollten Sie jedes Bein sechs bis acht Mal vom Boden abheben. Abschließend stellen Sie beide Füße auf den Boden ab. Senken Sie das Becken langsam nach unten.

Für die nächste Übung strecken Sie beide Arme zur Seite.

## ANGENEHME DEHNUNG

### INFO

Den meisten von uns tut es gut, ihren Körper nach anstrengenden Übungen ausreichend zu dehnen. Ziehen Sie zum Beispiel in Rückenlage die Knie zur Brust, und verharren Sie in dieser Position. Die Bauchmuskulatur wird entspannt, und die kleinen Wirbelgelenke der Lendenwirbelsäule werden entlastet.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler  
oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).