

- **1- Lebenslauf**
- **2- Die Methode**
- **3- Die Geräte**
- **4- Vermarktung heute**
- **5- Video**
- **6- Kleine Übung**

- **Lebenslauf**

- **Kindheit**

- **England**

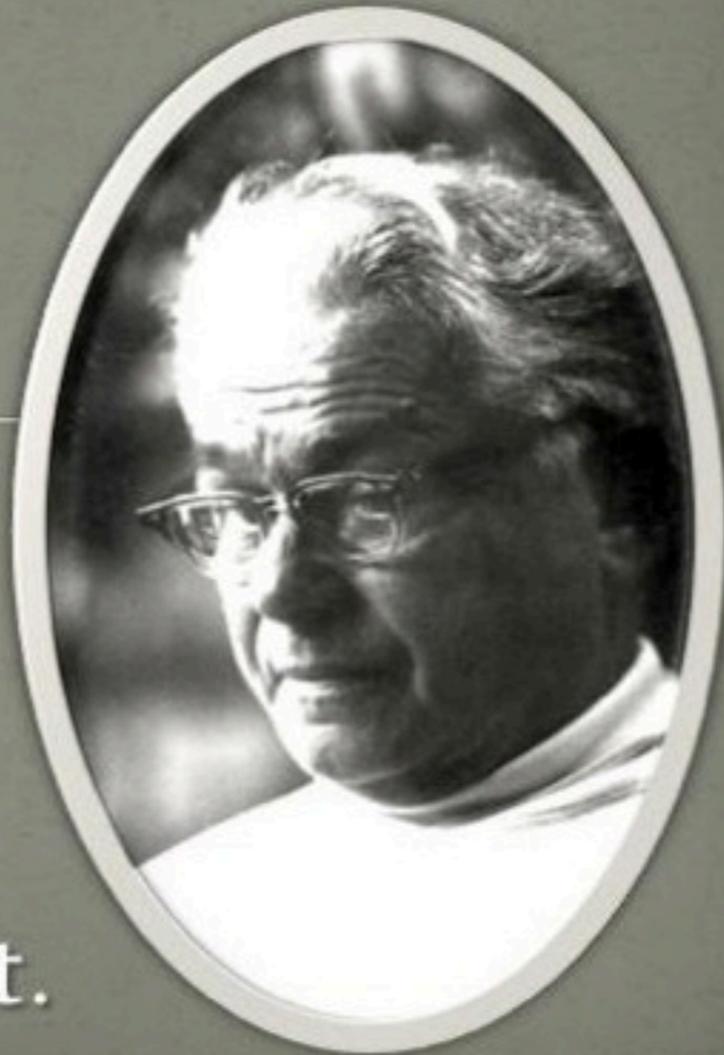
- **Deutschland- New York**

- **New York**

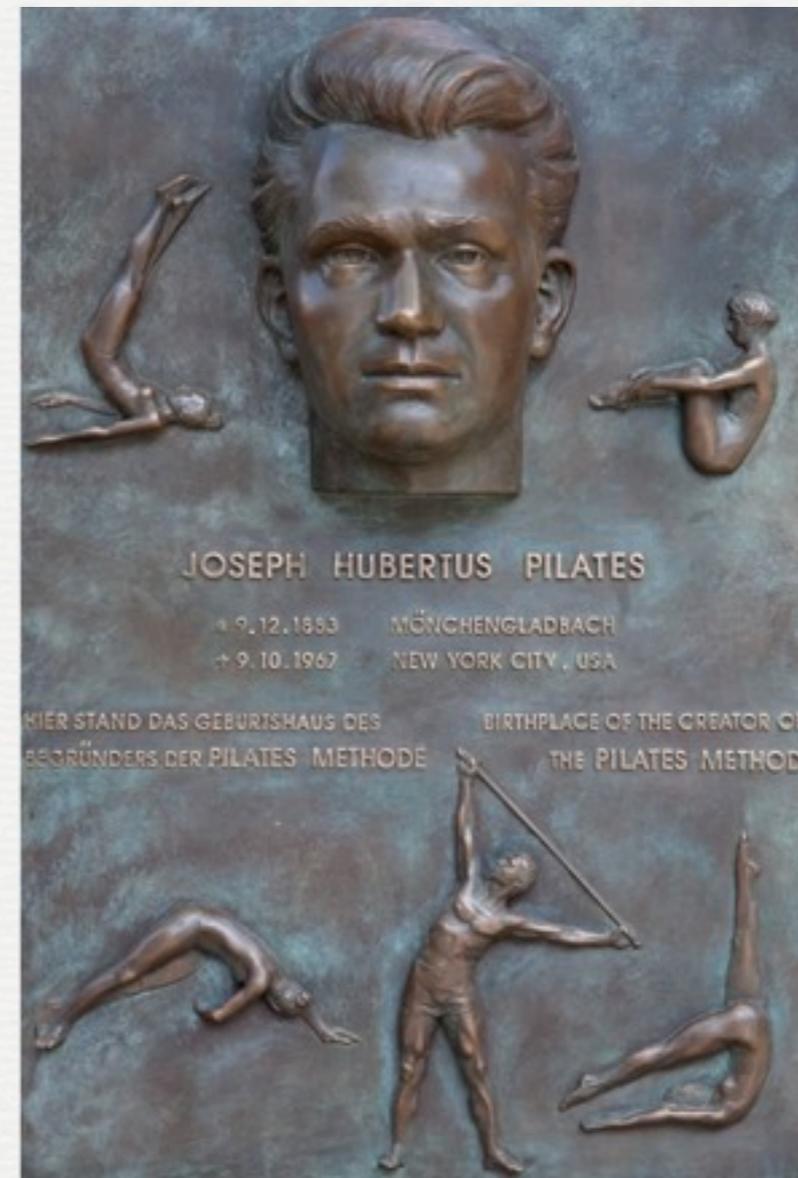
SEIN ZIEL:

Joseph Pilates

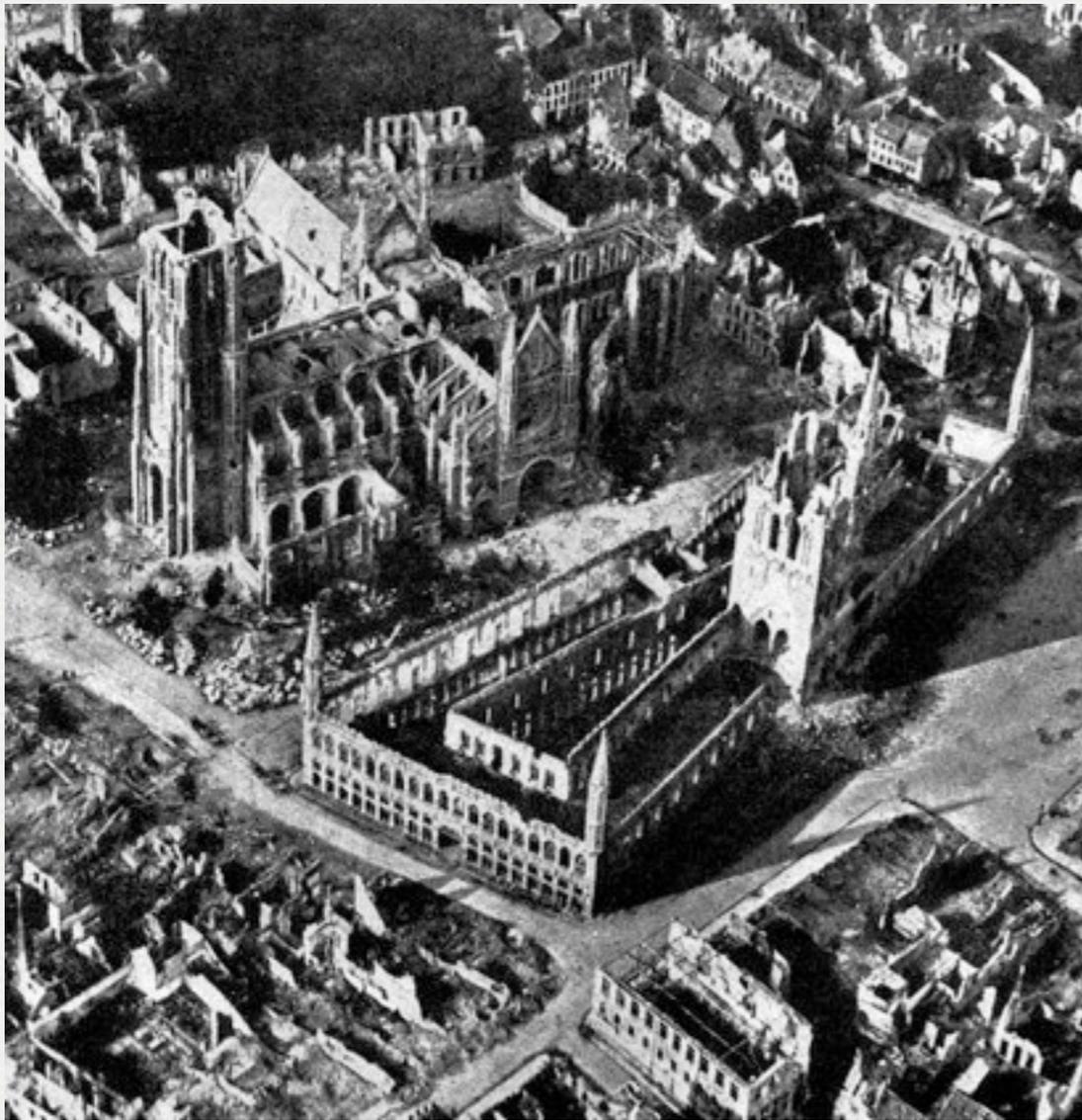
Contrology develops
the body uniformly,
corrects wrong
postures, restores
physical vitality,
invigorates the mind,
and elevates the spirit.



GEBURTSHAUS IN MÖNCHENGLADBACH UND DIE GEDENKTAFEL, DIE 2011 FÜR JOSEPH PILATES ERRICHTET WURDE



ZERSTÖRUNG UND INFLATION IN DEUTSCHLAND NACH DEM 1. WELTKRIEG



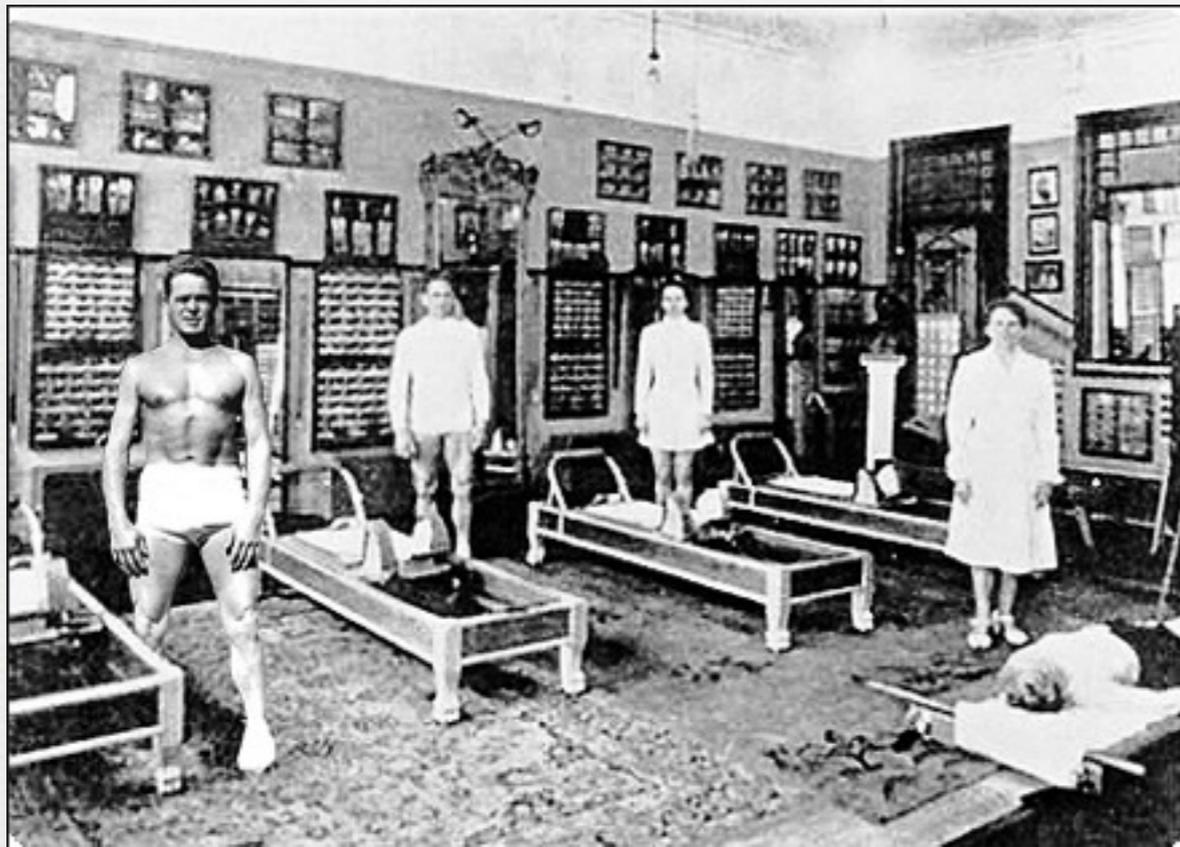
VERZWEIFLUNG NACH DEM 1. WELTKRIEG: ARBEITSLOSIGKEIT



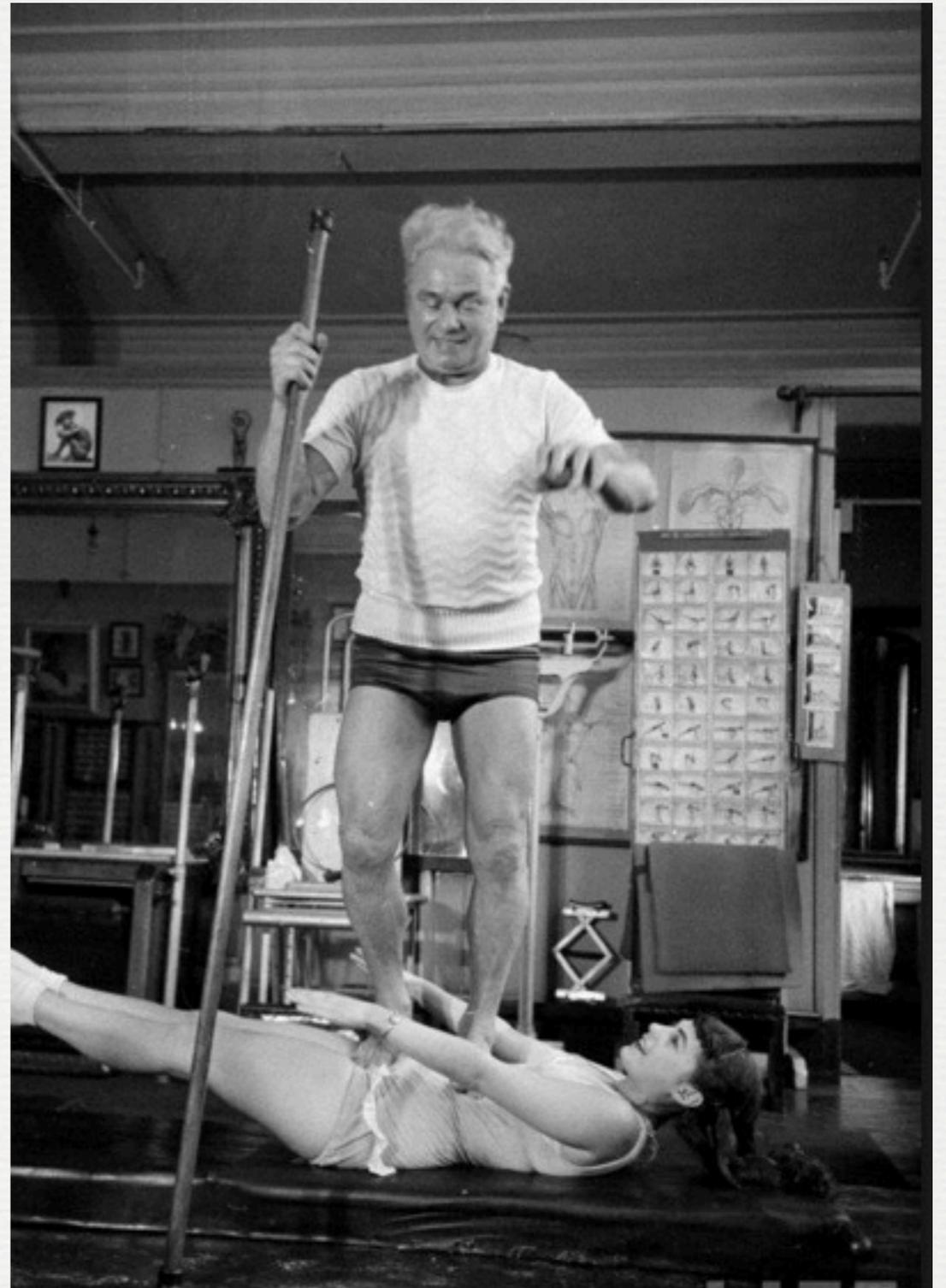
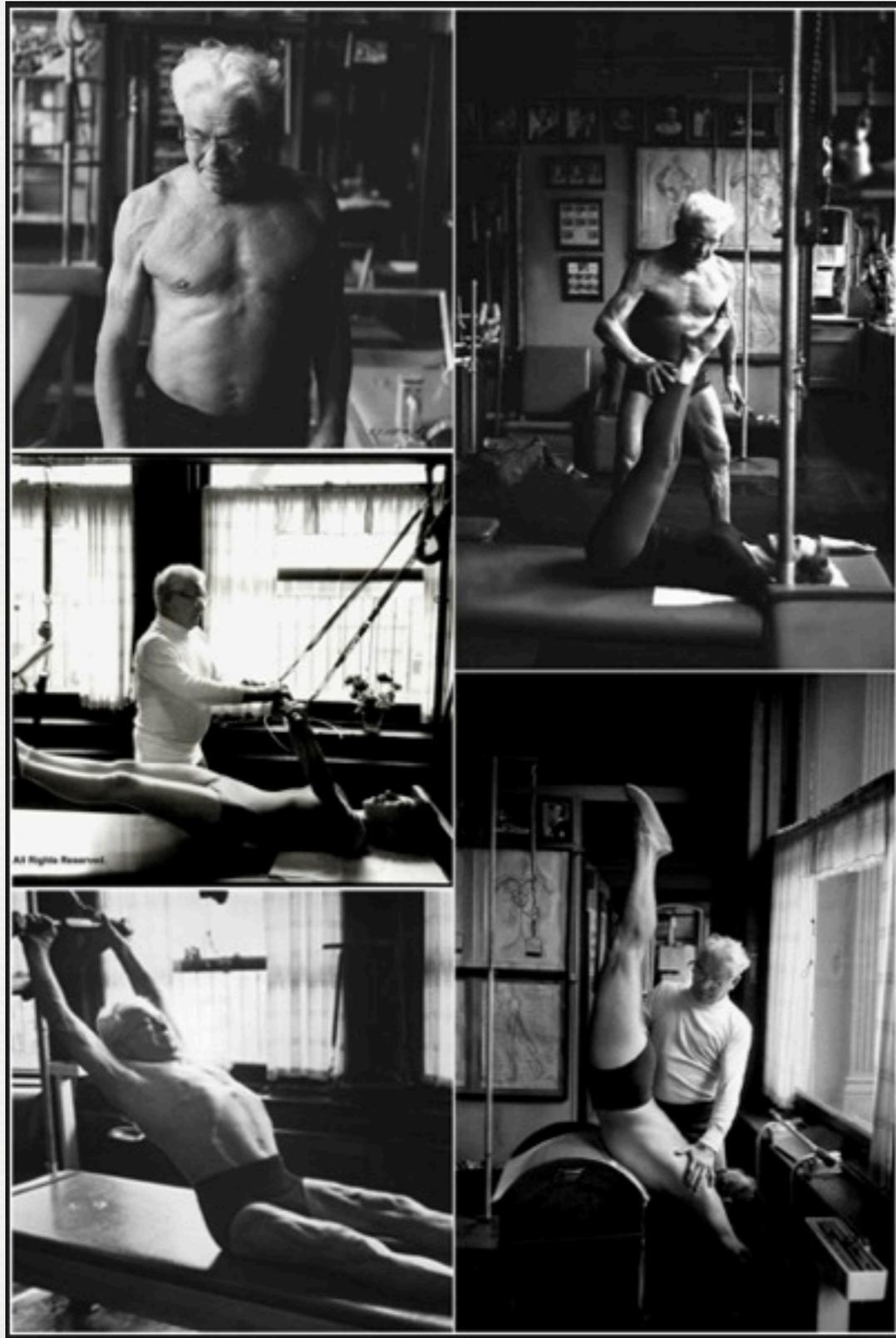
MIT SEINER LEBENSGEFÄHRTIN CLARA



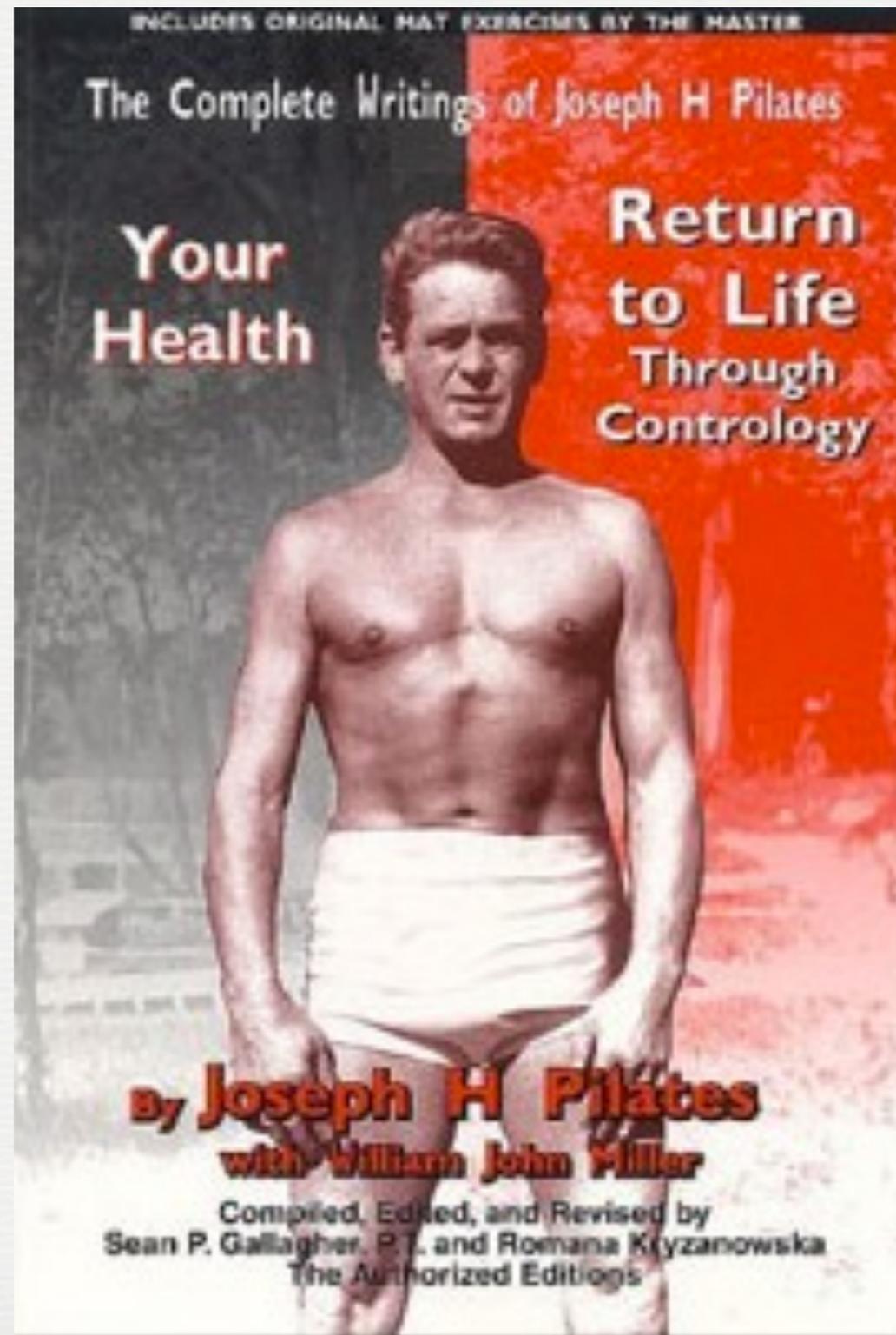
IN SEINEM STUDIO IN NEW YORK



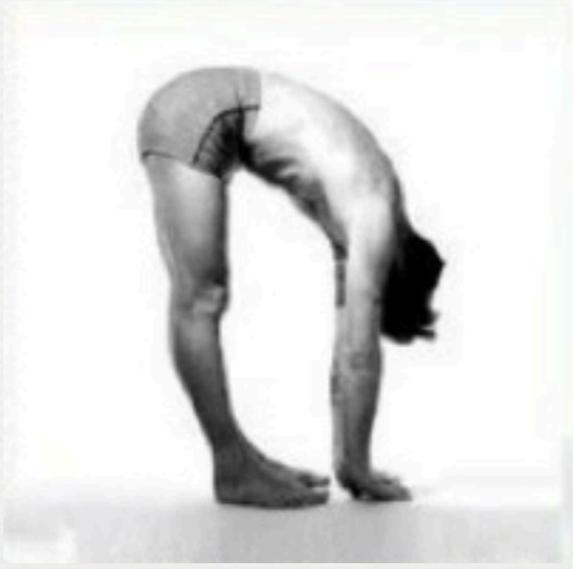
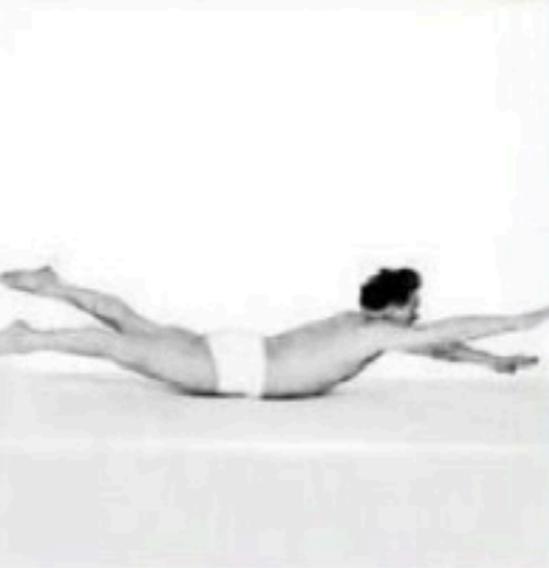
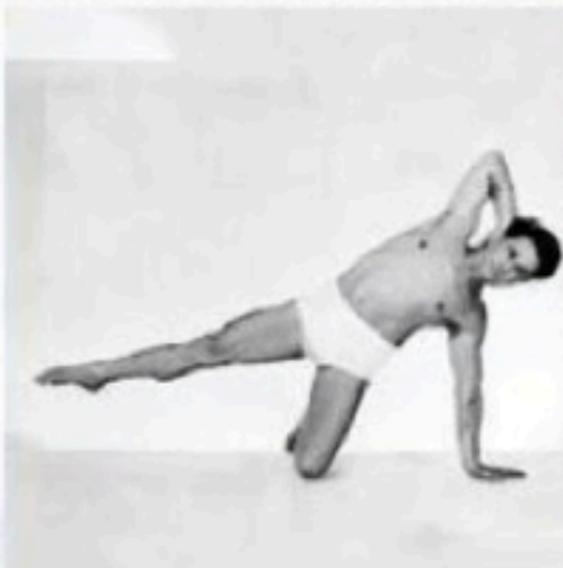
IN SEINEM STUDIO



SEINE BEIDEN BÜCHER: YOUR HEALTH UND RETURN TO LIFE



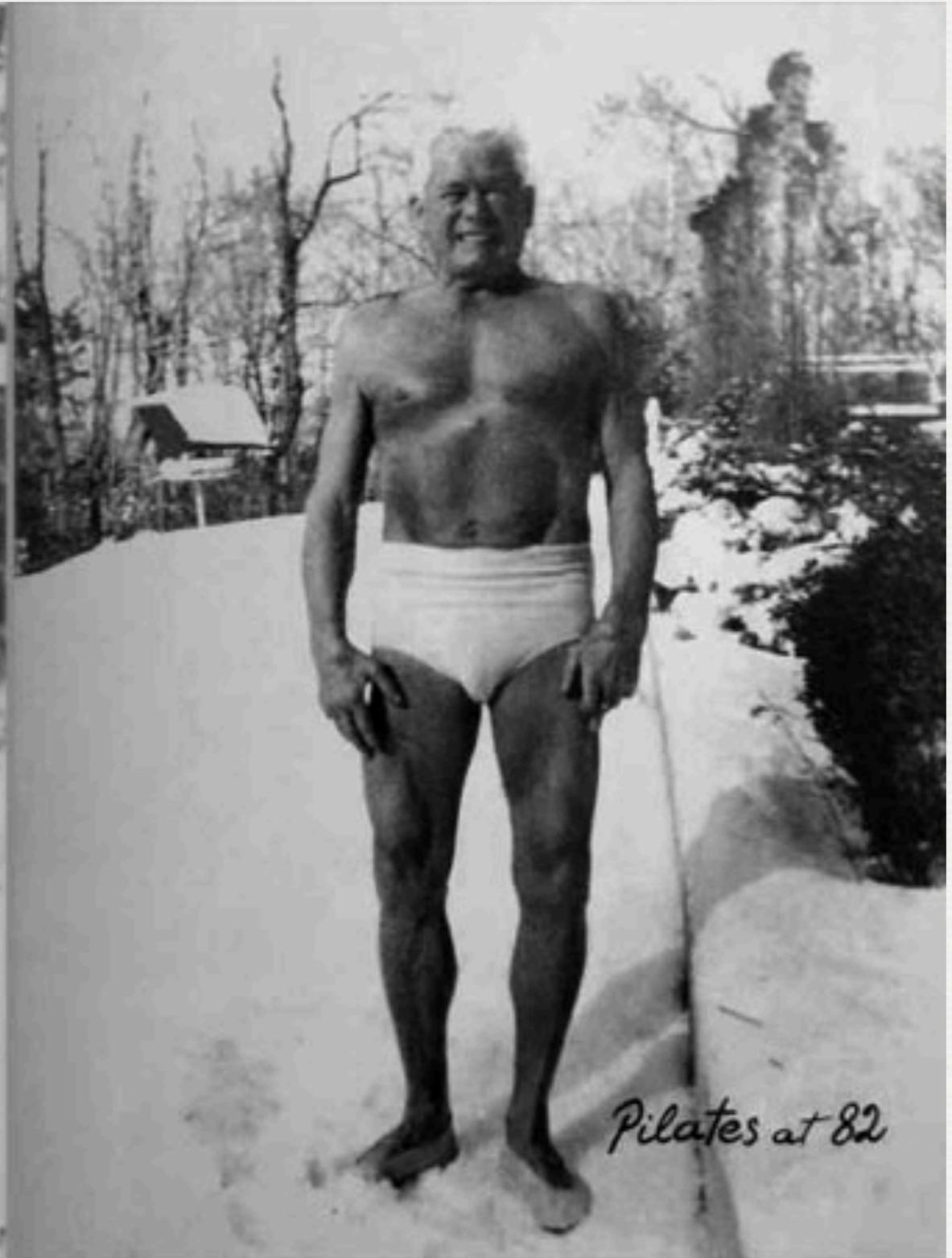
SEINE ÜBUNGEN



OUTSIDE TRAINING



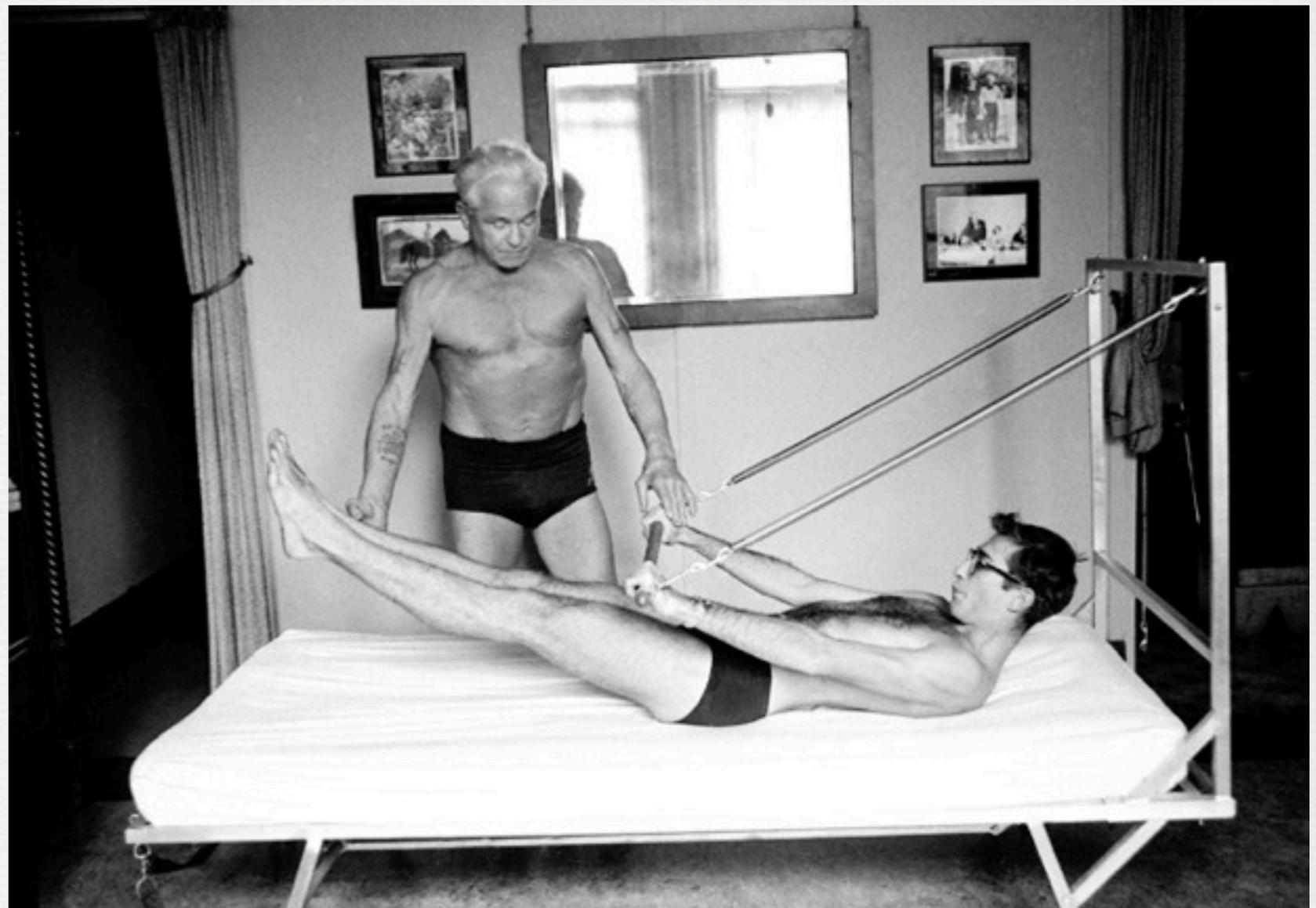
PILATES MIT 57 UND 82 JAHREN



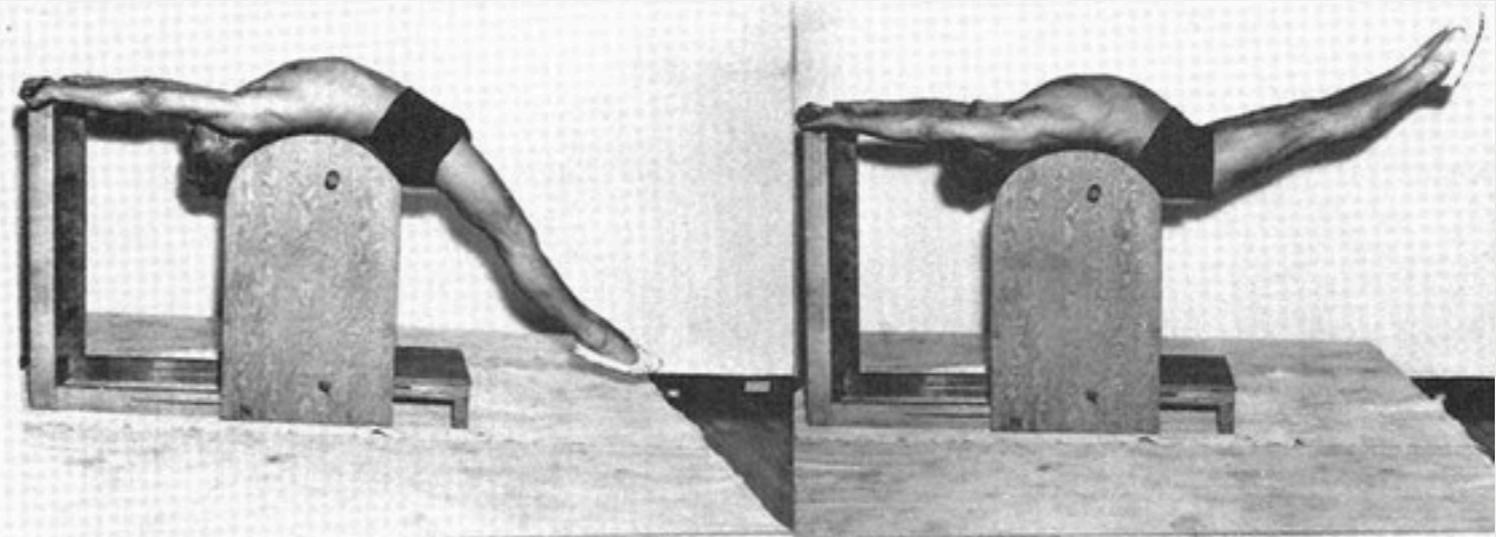
DIE GERÄTE: DER UNIVERSAL REFORMER(LINKS) UND EINFACHE VERSION DES CADILLAC (RECHTS)IN DER REHA



"Everything should be smooth, like a cat. The exercises are done lying, sitting, kneeling, etc, to avoid excessive strain on the heart and lungs."



DER CADILLAC LINKS, LADDER BARREL RECHTS



VERSCHIEDENE GERÄTE: REFORMER, CADILLAC, SPINE CORRECTOR, CHAIR UND LADDER BARREL



Zitate:

*Breathing is the first act of life
and the last*

*Es werden 50 Jahre vergehen bis
die Genialität meiner Methode
verstanden wird.*

**VIDEO CLIP: THE ART OF CONTROL,
BY BLUEBIRD PILATES MUNICH**

<http://youtu.be/CwhZ2vNckKg>