

## 261-6303 Pilates Onlineseminar Zertifizierter und geförderter Kurs

Beginn	Montag, 12.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Rosmarie Wendlinger
Kursort	, ,

Pilates ist ein schonendes Ganzkörpertraining, das kontrollierte Bewegungen mit bewusster Atmung kombiniert. Der Schwerpunkt liegt auf der Körpermitte – insbesondere auf Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Es unterstützt eine aufrechte Haltung, fördert Beweglichkeit und Koordination und eignet sich für alle Alters- und Fitnessgruppen.

Hinweis:

Zertifizierter Kurs, von gesetzlichen Krankenkassen bei ausreichender Teilnahme gefördert.

### Bitte mitbringen:

internetfähiges Endgerät, Matte, bequeme Kleidung.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
19.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
26.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
02.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
09.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
23.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
02.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
09.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
16.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
23.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom

[zur Kursdetail-Seite](#)