

261-6304 Pilates Onlineseminar Zertifizierter und geförderter Kurs

Beginn	Montag, 13.04.2026, 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
13.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
20.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
27.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
04.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
11.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
18.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
08.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
15.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
22.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
29.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom

[zur Kursdetail-Seite](#)