

## 262-6304 Pilates Onlineseminar

Beginn Montag, 21.09.2026, 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. Im Fokus stehen eine aufrechte Haltung sowie Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination. Es eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

**Bitte mitbringen:**

internetfähiges Endgerät, Matte, Handtuch.

**Hinweis:**

Zertifizierter Kurs, der bei regelmäßiger und ausreichender Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
28.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
05.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
12.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
19.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
26.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
09.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
16.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
23.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom
30.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar via Zoom

[zur Kursdetail-Seite](#)