

J6303 Pilates Onlineseminar Zertifizierter und geförderter Kurs

Beginn Montag, 22.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 110,00 €

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 |
|------------|-------------------|------------------------|
| 22.09.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Onlineseminar via Zoom |
| 29.09.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Onlineseminar via Zoom |
| 06.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Onlineseminar via Zoom |
| 13.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Onlineseminar via Zoom |
| 20.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Onlineseminar via Zoom |
| 27.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Onlineseminar via Zoom |
| 10.11.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Onlineseminar via Zoom |
| 17.11.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Onlineseminar via Zoom |
| 24.11.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Onlineseminar via Zoom |
| 01.12.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Onlineseminar via Zoom |

[zur Kursdetail-Seite](#)