

# Pilates online

## Fit in den Tag!

Kursnummer 26O241300

Beginn Freitag, 09.01.2026, 08:00 - 08:45 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort Online

Dozent Claudia Cristina Schmitz

Kursentgelt 110,00 €

Starten Sie aktiv in den Tag mit einer vitalisierenden und stärkenden Pilates Einheit - bequem von zuhause aus! Dieses Seminar wird online über die Plattform Zom durchgeführt. Die Zugangsdaten für den virtuellen Unterrichtsraum erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: Eine Matte, sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können. Zudem benötigen Sie einen PC, Laptop, Tablet mit Webcam und Mikrofon oder zumindest ein Smartphone, eine stabile Internetverbindung sowie einen Browser (Firefox oder Chrome) in der aktuellen Version. Bitte besorgen Sie sich für den Kurs ein Theraband.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

09.01.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

23.01.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

30.01.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

20.02.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

27.02.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

06.03.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

13.03.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

20.03.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

27.03.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

17.04.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

24.04.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

08.05.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

15.05.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

22.05.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

29.05.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

05.06.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

12.06.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

19.06.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

26.06.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

03.07.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

10.07.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

17.07.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Pilates online

## Fit in den Tag!

Kursnummer 26O241300

---

Beginn Freitag, 09.01.2026, 08:00 - 08:45 Uhr

---

Dauer 22 Termin(e)

---

Ort Online

---

Dozent Claudia Cristina Schmitz

---

Kursentgelt 110,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)