

Pilates online

Fit in den Tag!

Kursnummer 26O241301

Beginn Freitag, 31.07.2026, 08:00 - 08:45 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort Online

Dozent Claudia Cristina Schmitz

Kursentgelt 25,00 €

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

31.07.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

07.08.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

14.08.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

21.08.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

28.08.2026 08:00 - 08:45 Uhr VHS Bergischer Ring, Online

[zur Kursdetail-Seite](#)