



Ich bin die PILATES-Anna und ich liebe es, mich zu bewegen.

Wie toll, dass wir uns kennenlernen.

Mein Ziel ist es, dass du Lust und Motivation bekommst und behältst, viel für dich zu tun. Für deinen Körper und deine Seele.

Gerade wenn du gern zu Hause Sport machen und deinen Rücken stärken möchtest, bietet sich Pilates Online Training an.

Damit es dir leichter fällt, Online Kurse mitzumachen, habe ich ein paar Tipps für dich zusammengestellt.

Vielleicht ist das dein Einstieg, um regelmäßig Pilates zu machen. Du bist **herzlich willkommen**, meinen Pilates-Kurs auszuprobieren. Natürlich kostenfrei.

--> zu Annas Online Pilates Training anmelden

Vergiß niemals:

Du kannst stark sein wie ein Baum, strahlen wie die Sonne und lebendig sein wie das Meer.





Checkliste

für dein (Pilates) Online Kurs (1/2)

Die Auswahl des richtigen Online Kurses

- Informiere dich über den Anbieter
 - Ist er seriös?
 - Wie kannst du bezahlen?
 - Kannst du persönlich Kontakt aufnehmen?
- Informiere dich über den*ie Trainer*in
 - Hat er/sie Erfahrung im Onlinetraining?
 - Welche Ausbildung hat er/sie?
- Informiere dich über das Kursangebot
 - Passen die Uhrzeiten für dich?
 - Wie flexibel kannst du die Angebote nutzen?
 - In welcher Sprache findet das Training statt?
 - Sind die Kurse live?
 - Kannst du ein kostenfreies Probetraining machen?
- Informiere dich über die Preise
 - Passen die Kosten in dein Budget?
 - Wie lange sind Kurskarten gültig?
 - Kannst du eine Teilnahme kostenfrei stornieren?
 - Kannst du deine Tickets oder Buchung auf jemanden anderen übertragen?

Vor der (ersten) Kursteilnahme

- Wie und wann erhältst du den Zugangslink zum Training?
- Mit welchem Programm finden die Onlinekurse statt (z.B. Zoom)? Musst du dafür noch etwas auf deinem Gerät installieren?
- Brauchst du noch etwas außer deine Matte?
- Kannst du für die Zeit des Onlinekurses ungestört sein?
- Mit welchem Gerät (Handy, Tablett, Notebook) willst du am Kurs teilnehmen
- Was möchtest du anziehen?
- Entscheide ob du selbst die Kamera anschalten möchtest
- Stelle dir etwas zu trinken bereit





Checkliste

für dein (Pilates) Online Kurs (2/2)

Technik checken

- Internetverbindung prüfen
 - Reicht die Bandbreite, um sowohl Ton als auch Bild angeschaltet zu lassen?
 - Gehst du mit WLAN oder mit einem LAN-Kabel ins Internet
 - Reicht die Datenkapazität von deinem Datentarif aus? Plane 1-2 GB je Onlinekurs Stunde.
- Kamera prüfen
 - Welche Kamera willst du nutzen?
 - Wo kannst du die Kamera positionieren
- Beleuchtung checken
 - Kannst du Licht anschalten, wenn es draußen dunkel ist?
- Kannst du einen Fernseher anschliessen?
 - Welche Kabel brauchst du?
- Hat dein Tablett, Notebook, Handy genug Strom für die Dauer des Kurses?

Während und nach dem Probetraining

- Sagt dir der Stil der Trainerin oder des Trainers zu?
- Ist dir der/die Trainer*in sympathisch
- Finden Korrekturen statt?
- Konntest du persönlichen Kontakt zum*r Trainer*in aufnehmen
- Wie fühlst du dich nach der Stunde?
- Hattest du Freude mitzumachen? Fühlst du dich motiviert?

Wenn gerade kein Onlinekurs stattfindet

- Wo kannst du deine Matte verstauen?
- Muss deine Sportbekleidung gewaschen werden?
- Wie wirst du informiert, falls ein Kurs ausfällt oder andere Änderungen seitens des Anbieters erfolgen?





Mit dieser Checkliste kann
für dein Online Training
nichts schief gehen.

Sehen wir uns auf der Matte?

Du findest mich auch hier:

Youtube: <https://www.youtube.com/c/AnnaMariaBreil>

Pinterest: <https://www.pinterest.de/annamariabreil/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/anna-maria-breil/>

Instagram: <https://www.instagram.com/annamariabreil/>

Facebook: <https://www.facebook.com/Anna.schafft.Lebensfreude>

Und natürlich auf meiner Webseite

www.annamariabreil.de

Kennst du den einmaligen Pilates-Ratgeber?

>> [zum hören auf Youtube](#)

>> [zum Lesen auf meinem Blog](#)

Meine **Einladung zum kostenfreien Probetraining** in meinem Pilateskurs steht. Es gibt verschiedene Onlinetermine oder das Training vor Ort.

> alle Infos zum Probetraining (klick hier)

oder kopiere den Link: www.annamariabreil.de/probetraining-pilates-mit-anna

deine

Pilates-Anna

