4 neue Pilates-Kurse beim SC Schoningen

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Das Körpertraining ist bestens für Anfänger geeignet.

- Start 1 immer Montags16:15 - 17:15 Uhr in Uslar,p BBS Albert-Schweitzer-Familienwerk e.V, Jahnstraße 2
- Start 2 immer Dienstags 18:45 Uhr - 20:00 Uhr in Schoningen Sportheim am Rehbach.
- Start 3 immer Mittwochs15:30 Uhr - 16:45 Uhr in Schoningen Sportheim
- Start 4 immer Freitags17:30 Uhr - 18:45 Uhr in Schoningen Sportheim

Anmeldung und Infos

bei Trainerin Elke Marzock (01 72 / 7 16 08 31 oder in der Turnhalle (0 55 71 / 21 19. Alle Präventionskurse sind kostenpflichtig und werden nach Rücksprache von den Krankenkassen erstattet.