

Pilates

Mit Pilates den Körper trainieren, beweglicher werden und die Körperhaltung verbessern. Das gezielte Gesundheitstraining - auch für Dich!

Wir bieten dieses gezielte Muskel- Aufbautraining für Einsteiger - der Gesundheitssport in Prävention. Hier erlernst du die Grundprinzipien der Pilatesmethode. Erfahre den sanften Weg, der zum Erfolg führt.

Montags von 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr in den Räumen der Albert-Schweitzer-Familienwerke in Uslar und Samstags von 9:00 Uhr bis 10:15 Uhr im Sportheim am Anger starten wir regelmäßige Kursreihen. Eine Anmeldung ist hierfür erforderlich bei Frau Elke Marzock.

Neue Kursreihen Pilates - das Präventionstraining jetzt auch jeden Freitag von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr im Sportheim am Anger. Die Präventionskurse sind kostenpflichtig und werden von den Krankenkassen nach Rücksprache erstattet. Die Teilnehmerzahl ist auch hier begrenzt und eine Anmeldung erforderlich bei Elke Marzock.

Unser Pilatestraining zeichnet sich ganz besonders aus durch qualifizierte Anleitung, persönliche Kontrolle des Einzelnen und gezielte Trainingseinheiten. Als ausgebildete Pilatestrainer garantieren wir ein hohes Qualitätsniveau.

Für Fortgeschrittene absolvieren wir weitere feste Kursreihen:

- jeden Dienstag von 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr und von 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr im Sportheim mit Trainerin Elke Marzock (Anmeldung erforderlich) sowie
- von 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr im Mehrzweckraum der Turnhalle mit Trainerin: Rita Riemenschneider (Anmeldung erforderlich)