

## Generelle Informationen zu den PILATES-Kursen der IGAA

Wir bieten das PILATES-Training an für Personen vom Schulalter bis zum Seniorenalter in gemischten Frauen- und Männergruppen. Die Lektionen werden für vier Gruppen im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau (OZD) in Jonschwil erteilt, wobei sich maximal 14 Personen pro Gruppe anmelden können.

Der Kalender mit Terminen und Trainingszeiten für 3 Kurse pro Jahr und 4 Gruppen pro Woche befindet sich auf der Rückseite des PILATES-Flyers.

Falls jemand verhindert ist, in der zugeteilten Gruppe das Training zu besuchen, kann er in eine andere Gruppe wechseln. Dieser Wechsel ist nur möglich, falls in der gewünschten Gruppe noch freie Plätze sind. Alle, die nicht ins Training der zugeteilten Gruppe kommen können oder in eine andere Gruppe wechseln möchten, müssen dies 24 Std vor dem Training an Josef Gehrig melden (Telefon, Mail oder WhatsApp-Chat in der Gruppe «PILATES mit Beatrix»). Falls infolge kurzfristiger Absagen weniger als 5 Personen in einer Trainingsgruppe sein sollten, kann das Training für die betroffene Gruppe abgesagt werden. Für die noch teilnehmenden Personen besteht die Möglichkeit, das Training in einer anderen Gruppe zu besuchen. Jeder Gruppen-Wechsel ist mit Beatrix oder Josef abzusprechen, da im Training maximal 12 Personen in einer Gruppe sein sollten.

**Dank dieser Flexibilität erwarten wir, dass die angemeldeten Personen mindestens 50% der angebotenen Lektionen besuchen. Falls jemand weniger Lektionen ohne gravierenden Grund (z.B. Unfall, Krankheit) besucht, werden am Kursende die Kosten für 50% der angebotenen Lektionen verrechnet.**

Der Gymnastikraum befindet sich über dem Geräteraum der Turnhalle und ist erreichbar über den Fahrweg und einen separaten Eingang auf der West-Seite der Turnhalle (beim Hintereingang zur Turnhalle / Aula).

Im Winter besteht Eisgefahr auf dem Zugang westlich der Turnhalle. Bei Eisglätte ist aus Sicherheitsgründen der Vordereingang (via Turnhalle) zu benutzen.

Die Fahrräder sind nach Möglichkeit in den offiziellen Veloständern zu parkieren.

Die Umkleide- und Duschräume neben der Turnhalle sind während der Schulzeit für die Schüler/innen reserviert. Die WC-Räume bei der Turnhalle können benutzt werden.

Für das PILATES-Training benötigen wir eine einfache Turnkleidung (T-Shirt, Turnhose bzw. Trainer, Socken) und ein grosses Frottierhandtuch (als Unterlage), jedoch keine Turnschuhe. Die Alltags-Jacken, Hosen, Schuhe können wir in der Garderobe beim Eingang zum Gymnastikraum deponieren.

Das PILATES-Training wird professionell geleitet von der ausgebildeten Fitness- & PILATES-Instruktorin Beatrix Egli, Unterdorfstrasse 3A, 9243 Jonschwil, Tel 078 719 29 96 E-Mail [beatrix306@bluewin.ch](mailto:beatrix306@bluewin.ch)

Beatrix Egli gestaltet ein interessantes, den Teilnehmer/innen angepasstes Trainingsprogramm. Sie gibt auch gerne Auskunft über individuelle Trainingsmöglichkeiten und baut die Lektionen so auf, dass man fehlen kann.

Zuständig für alle organisatorischen Angelegenheiten ist

Josef Gehrig, Jonschwilerstrasse 7, 9536 Schwarzenbach, Tel 071 923 12 70 E-Mail [josef.gehrig@bluewin.ch](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)

Anmeldungen sind jederzeit möglich an Josef Gehrig über Telefon oder E-Mail mit folgenden Angaben: Name, Vorname, Wohnadresse, Telefon-Nr., Mobile-Nr., Mail-Adresse (wenn vorhanden) und gewünschte Trainingszeit. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

**Kursgeld: 12.00 Fr pro besuchte Lektion (60 min Training), 10% Rabatt für Mitglieder des IGAA-Kernteam.** Mit dem Kursgeld wird die Kursleitung, die Beschaffung und der Unterhalt von Hilfsmitteln finanziert.

Josef Gehrig erstellt nach der letzten Lektion eines Kurses eine Rechnung für jeden Teilnehmer entsprechend den besuchten Lektionen. Die Rechnung mit Zahlschein ist via E-Banking, Bank- oder Post-Schalter sofort zu bezahlen.

Je nach Krankenkasse wird ein Teil der Kurskosten zurückerstattet. Die dafür erforderliche Bestätigung kann bei Josef angefordert werden und wird am Jahresende für drei Kurse erstellt.

**Gäste sind jederzeit willkommen und können eine kostenlose Schnupperlektion besuchen nach Anmeldung bei Beatrix Egli oder Josef Gehrig.**

Informationen zu allen Angeboten und Projekten der IGAA siehe [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)