

PILATES – Kurse im 2022

Ganzkörper-Training für Personen vom Schulalter bis zum Seniorenalter in gemischten Frauen- und Männergruppen



1. Kurs mit 14 Lektionen vom 4. Januar bis 6. April 2022
2. Kurs mit 11 Lektionen vom 19. April bis 30. Juni 2022
3. Kurs mit 17 Lektionen vom 9. August bis 15. Dezember

Die Lektionen werden für 4 Gruppen erteilt:

- eine Gruppe am Dienstagabend 18:00 – 19:00 Uhr
- zwei Gruppen am Mittwochmorgen
1.Gr 8:00 – 9:00 Uhr
2.Gr 9:15 – 10:15 Uhr
- eine Gruppe am Donnerstagabend 19:15 – 20:15 Uhr



Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

Ort: Gymnastikraum im Oberstufenzentrum Degenau, Jonschwil

Kleidung: T-Shirt, Turnhose / Trainer, Socken, grosses Frottiertuch

Kursgeld: 12.00 Fr pro besuchte Lektion (60 min Training)

Trainingsleitung: **Beatrix Egli**, Fitness- & PILATES-Instruktorin
Unterdorfstrasse 3A, Jonschwil, Tel 078 719 29 96

Organisation: **Josef Gehrig**, Jonschwilerstrasse 7, Schwarzenbach,
Tel 071 923 12 70, E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch

Anmeldung: jederzeit möglich mit Namen, Adresse, Tel-Nr., Mobil-Nr.,
Mail-Adresse und gewünschter Gruppe an Josef Gehrig

Dank den verschiedenen Trainingszeiten der vier Gruppen an drei Wochentagen ist ein Gruppenwechsel möglich, falls jemand verhindert ist, in der zugeteilten Gruppe das Training zu besuchen. Dieser Wechsel ist nur möglich, falls in der gewünschten Gruppe noch freie Plätze sind. Im Training können maximal 12 Personen pro Gruppe teilnehmen. Alle, die nicht ins Training der zugeteilten Gruppe kommen können und in eine andere Gruppe wechseln möchten, müssen dies 24 Std vor dem Training an Josef Gehrig oder an Beatrix Egli melden (Telefon, Mail oder WhatsApp-Chat mit Gruppe «PILATES mit Beatrix»).

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.

Die Unfallversicherung ist Sache der einzelnen Teilnehmer/innen (z.B. NBU-Zusatzversicherung bei der Krankenkasse). Je nach Krankenkasse wird ein Teil der Kurskosten zurückerstattet. Die dafür erforderliche Kursbestätigung kann bei Josef angefordert werden.

Die genauen Trainingsdaten und weitere Informationen zu jedem Kurs finden Sie auf unserer Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch