

# PILATES - Angebot im 2025

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



| PILATES – Kurse<br>im 2025<br>mit 163 Lektionen | 4 Gruppen pro Woche                  |   |  |
|---|--------------------------------------|---|--|
|   | Dienstag-Gruppe<br>18:00 – 19:00 Uhr | Mittwoch-Gruppen<br>8:00 – 9:00 Uhr<br>9:15 – 10:15 Uhr | Donnerstag-Gruppe<br>19:30 – 20:30 Uhr |
| 1. Kurs mit 52 Lektionen                        | 7. Januar – 1. April                 | 8. Januar – 2. April                                    | 9. Januar – 3. April                   |
| 2. Kurs mit 43 Lektionen                        | 15. April – 24. Juni                 | 16. April – 25. Juni                                    | 17. April – 26. Juni                   |
| 3. Kurs mit 68 Lektionen                        | 5. August – 9. Dezember              | 6. August – 10. Dezember                                | 7. August – 11. Dezember               |

Der Kalender mit den geplanten Terminen für alle Lektionen im 2025 befindet sich auf der Rückseite des Flyers.



- Ort:** Gymnastikraum im Oberstufenzentrum Degenau, Jonschwil
- Kleidung:** T-Shirt, Turnhose / Trainer, Socken, grosses Frottiertuch (als Unterlage)
- Kursgeld:** 12.00 Fr pro besuchte Lektion (60 min Training)
- Leitung:** **Beatrix Egli**, Fitness- & PILATES-Instruktorin, Tel 078 719 29 96
- Organisation:** **Josef Gehrig**, Jonschwilerstrasse 7, 9536 Schwarzenbach, Tel 071 923 12 70  
E-Mail [josef.gehrig@bluewin.ch](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)
- Anmeldung:** jederzeit möglich mit Namen, Adresse, Tel-Nr., Mobil-Nr., Mail-Adresse und gewünschter Gruppe (Trainingszeit) bei Beatrix Egli oder Josef Gehrig
- Versicherung:** Sache der Teilnehmenden, bei Unfällen wird keine Haftung übernommen.
- Gäste:** sind jederzeit willkommen und können eine kostenlose Schnupperlektion besuchen nach Anmeldung bei Beatrix Egli oder Josef Gehrig.

**Weitere Informationen** siehe **Merkblatt zum PILATES-Angebot.**

**Flyer mit Kalender und Merkblatt zum PILATES-Angebot** siehe Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)

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

## Kalender für 3 PILATES-Kurse im 2025 mit 4 Gruppen pro Woche und total 163 Lektionen

| Dienstag-Gruppe<br>18:00 – 19:00 Uhr | Mittwoch-Gruppen<br>8:00 – 9:00 Uhr<br>9:15 – 10:15 Uhr | Donnerstag-Gruppe<br>19:30 – 20:30 Uhr | Lektionen pro Monat | Bemerkungen |
|--------------------------------------|---|--|---------------------|-------------|
|--------------------------------------|---|--|---------------------|-------------|

| 1. PILATES-Kurs im 2025        | Januar         |                                |                | 16                              | ab 6.1.2025<br>OZD offen |
|--------------------------------|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------------------|--------------------------|
|                                | 7. 14. 21. 28. | 8. 15. 22. 29.                 | 9. 16. 23. 30. |                                 |                          |
|                                | Februar        |                                |                | 16                              |                          |
|                                | 4. 11. 18. 25. | 5. 12. 19. 26.                 | 6. 13. 20. 27. |                                 |                          |
|                                | März           |                                |                | 16                              |                          |
|                                | 4. 11. 18. 25. | 5. 12. 19. 26.                 | 6. 13. 20. 27. |                                 |                          |
| April                          |                |                                | 4              | 5.4. - 13.4. OZD<br>geschlossen |                          |
| 1.                             | 2.             | 3.                             |                |                                 |                          |
| <b>13 Lektionen pro Gruppe</b> |                | <b>13 Lektionen pro Gruppe</b> |                | <b>total 52</b>                 |                          |
|                                |                |                                |                | <b>ML = 7</b>                   |                          |

| 2. PILATES-Kurs im 2025        | April          |                                |                | 11                        | 17.4. {*1}<br>20.4. Ostern |
|--------------------------------|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------------|----------------------------|
|                                | 15. 22. 29.    | 16. 23. 30.                    | 17. 24.        |                           |                            |
|                                | Mai            |                                |                | 16                        | 29.5. Auffahrt             |
|                                | 6. 13. 20. 27. | 7. 14. 21. 28.                 | 1. 8. 15. 22.  |                           |                            |
|                                | Juni           |                                |                | 16                        | 8.6. Pfingsten             |
|                                | 3. 10. 17. 24. | 4. 11. 18. 25.                 | 5. 12. 19. 26. |                           |                            |
| Juli                           |                |                                | 0              | 30.6. - 4.7.<br>Olympiade |                            |
|                                |                |                                |                |                           |                            |
| <b>11 Lektionen pro Gruppe</b> |                | <b>11 Lektionen pro Gruppe</b> |                | <b>total 43</b>           |                            |
|                                |                |                                |                | <b>ML = 5</b>             |                            |

| 3. PILATES-Kurs im 2025        | August         |                                |                | 16                             | 5.7. - 3.8. OZD<br>geschlossen  |
|--------------------------------|----------------|--------------------------------|----------------|--------------------------------|---------------------------------|
|                                | 5. 12. 19. 26. | 6. 13. 20. 27.                 | 7. 14. 21. 28. |                                |                                 |
|                                | September      |                                |                | 16                             | 27.9.- 5.10. OZD<br>geschlossen |
|                                | 2. 9. 16. 23.  | 3. 10. 17. 24.                 | 4. 11. 18. 25. |                                |                                 |
|                                | Oktober        |                                |                | 12                             | 5.10. - 13.10.<br>BE Ferien     |
|                                | 14. 21. 28.    | 15. 22. 29.                    | 16. 23. 30.    |                                |                                 |
| November                       |                |                                | 16             | 1.11.<br>Allerheiligen         |                                 |
| 4. 11. 18. 25.                 | 5. 12. 19. 26. | 6. 13. 20. 27.                 |                |                                |                                 |
| Dezember                       |                |                                | 8              | 15.- 19.12. OZD<br>Sonderwoche |                                 |
| 2. 9.                          | 3. 10.         | 4. 11.                         |                |                                |                                 |
| <b>17 Lektionen pro Gruppe</b> |                | <b>17 Lektionen pro Gruppe</b> |                | <b>total 68</b>                |                                 |
|                                |                |                                |                | <b>ML = 9</b>                  |                                 |

**Legende:**

**ML** = Mindestzahl Lektionen pro Gruppe (50% der pro Gruppe angebotenen Lektionen, die im Normalfall zu bezahlen sind)

**{\*1}** = Die Lektion von Do-Abend 17.4.2025 wird auf Mi-Abend 16.4.2025 vorverlegt.