

Informationen zum PILATES - Angebot im 2025

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 für die Kurse im 2025** mit den geplanten Terminen und Zeiten für vier Trainings-Gruppen pro Woche befindet sich auf der Rückseite des Info-Blatts. 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 und in eine andere Gruppe wechseln möchten, müssen **die Absenz bzw. den Wechsel 24 Std vor dem Training an Beatrix Egli melden** (Telefon, Mail oder WhatsApp-Chat in der Gruppe «PILATES mit Beatrix»). Falls infolge kurzfristiger Absagen weniger als 5 Personen in einer Trainings-gruppe 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. Im PILATES-Training können maximal 12 Personen pro Gruppe sein. Deshalb muss Beatrix das «ok» für jeden Gruppen-Wechsel geben.

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 benützen.

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 benützt werden.

Für das PILATES-Training benötigen wir eine einfache Turnkleidung (T-Shirt, Turnhose bzw. Trainer, Socken) und ein grosses Frottier-tuch (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, Sonnenwiesstrasse 10, 9512 Rossrüti, Tel 078 719 29 96, E-Mail 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

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.

Informationen zu allen Angeboten und Projekten der IGAA siehe www.AktivesAlterJonschwil.ch

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

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

1. PILATES-Kurs im 2025	Januar			16	ab 6.1.2025 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 geschlossen	
1.	2.	3.			
13 Lektionen pro Gruppe	13 Lektionen pro Gruppe	13 Lektionen pro Gruppe	total 52	ML = 7	

2. PILATES-Kurs im 2025	April			11	17.4. {*1} 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. Olympiade	
11 Lektionen pro Gruppe	11 Lektionen pro Gruppe	10 Lektionen pro Gruppe	total 43	ML = 5	

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

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.