



9243 Jonschwil Tel. 079 945 42 85 [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)

## PILATES für Senioren in Jonschwil



### **Erster PILATES - Kurs im OZD mit 10 Lektionen**

vom Mittwoch 15.4.2015 bis Mittwoch 24.6.2015 jeweils von 9 bis 10 Uhr  
im Gymnastikraum vom Oberstufenzentrum Degenau (OZD) Jonschwil

Kursleitung: Beatrix Egli, PILATES - Instruktorin, Jonschwil

Kursorganisation: Josef Gehrig, Schwarzenbach

Kurskosten: 150.- Fr

PILATES ist ein sanftes und zugleich effektives Ganzkörpertraining für Frauen und Männer jeden Alters. Die PILATES - Übungen bieten jedem die Möglichkeit, den Körper zu kräftigen, zu formen, zu dehnen und zu entspannen.

Dank der konsequenten PILATES - Atmung wird das Kraftzentrum (Powerhouse) stabilisiert, die Körperhaltung verbessert und das Körperbewusstsein gestärkt.

Menschen, die PILATES trainieren, wirken grösser, aufrechter, gelassener und schlanker – einfach natürlicher !

## **Merkblatt für die Teilnehmer/innen am 1. PILATES – Kurs für Senioren**

Der 1. PILATES-Kurs findet statt vom Mittwoch 15.4.2015 bis Mittwoch 24.6.2015.

Er umfasst 10 Lektionen, die jeweils am Mittwoch-Morgen von 9 bis 10 Uhr im Gymnastikraum vom Oberstufenzentrum Degenau (OZD) Jonschwil stattfinden.

Diese Zeiten ergeben sich aus dem Stundenplan im OZD, da der Gymnastikraum in den Monaten April, Mai und Juni nur am Mittwoch-Morgen von 9 bis 10 Uhr nicht durch den Schulbetrieb belegt ist.

Der Gymnastikraum befindet sich über dem Geräteraum der Turnhalle und ist erreichbar über die Aussentreppe auf der West-Seite (Trakt mit Schulküche & Aula). Bei diesem Eingang können die Kurs-Teilnehmer/innen auch die Velos hinstellen.

Die WC-Räume bei der Turnhalle dürfen wir benutzen, jedoch die Umkleide- und Duschräume nicht (diese sind während der Schulzeit für die Schüler/innen reserviert).

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

Die PILATES-Lektionen werden erteilt von der ausgebildeten Fitness- und PILATES-Instruktorin Beatrix Egli, Unterdorfstrasse 3A, 9243 Jonschwil

Tel fix 071 923 16 88, Tel mobil 078 719 29 96, E-Mail [beatrix306@bluewin.ch](mailto:beatrix306@bluewin.ch)

Beatrix baut das PILATES-Programm so auf, dass man auch einmal fehlen kann.

Zu den Lektionen bringe ich Einzahlungsscheine mit, um den Beitrag von Fr 150.- für den Kurs mit 10 Lektionen zu bezahlen. Mit diesem Betrag werden die Kursleitung und die Beschaffung von PILATES-Hilfsmitteln finanziert.

Die Unfallversicherung ist Sache der einzelnen Teilnehmer/innen (z.B. NBU-Zusatzversicherung bei der Krankenkasse). Die Kurskosten können der Krankenkasse nicht verrechnet werden, da die IG Aktives Alter nicht entsprechend zertifiziert ist.

Die Anmeldung von Personen im Seniorenalter nimmt gerne entgegen:

Josef Gehrig, Kapellstrasse 5, 9536 Schwarzenbach

Tel fix 071 923 12 70, Tel mobil 079 475 74 81, E-Mail [josef.gehrig@bluewin.ch](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)

Für weitere organisatorische Informationen könnt ihr mich über Telefon oder E-Mail erreichen.

Weitere Informationen siehe [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)