



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

## PILATES für Senioren im OZD Jonschwil



### Zweiter PILATES - Kurs mit 12 Lektionen

jeweils am Mittwoch-Vormittag vom 19. August bis 9. Dezember 2015 von 8 bis 9 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 2. PILATES – Kurs für Senioren**

Der 2. PILATES-Kurs umfasst 12 Lektionen, die am Mittwoch-Vormittag im Gymnastikraum vom Oberstufenzentrum Degenau (OZD) Jonschwil an folgenden Daten erteilt werden:

19.08., 26.08., 16.09., 23.09., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. und 9.12.2015.

Die Teilnehmerzahl beträgt minimal 6 bzw. maximal 12 Personen pro Lektion und Gruppe (Lektionen für Gruppe A von 8 bis 9 Uhr, für Gruppe B von 9 bis 10 Uhr).

Da die meisten der 10 angemeldeten Personen den Zeitpunkt der Gruppe A wünschen, werden die Lektionen des 2. PILATES-Kurses von 8 bis 9 Uhr erteilt.

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. Die Umkleide- und Duschräume sind jedoch 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 Egli gestaltet ein vielfältiges Senioren-gerechtes Trainingsprogramm.

Sie baut die Lektionen so auf, dass man auch einmal fehlen kann !

Zuständig für alle organisatorischen Angelegenheiten ist

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)

Interessierte Personen im Seniorenalter können sich informieren bzw. anmelden über E-Mail oder Telefon bei Josef Gehrig.

Am Rande der Lektionen werden Einzahlungsscheine verteilt, um den Beitrag von Fr 150.- für den 2. PILATES-Kurs zu bezahlen. Mit diesem Betrag werden die Kursleitung sowie die Beschaffung und der Unterhalt 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 IGAA nicht entsprechend zertifiziert ist.

Zu weiteren organisatorischen Themen gibt Josef Gehrig gerne Auskunft.

Informationen betreffend Organisation und Aktivitäten der IGAA (Interessengemeinschaft Aktives Alter) siehe [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)

