



9243 Jonschwil Tel. 079 945 42 85 www.AktivesAlterJonschwil.ch

PILATES für Senioren im OZD Jonschwil



PILATES – Kurs im Winter 2016 mit 12 Lektionen

jeweils am Mittwoch-Vormittag vom 6. Januar 2016 bis 23. März 2016
Gruppe A von 8 bis 9 Uhr, Gruppe B 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 !

PILATES – Kurs 2016-1: Merkblatt für die Kurs-Teilnehmer/innen

Der erste PILATES-Kurs im 2016 umfasst 12 Lektionen, die jeden Mittwoch-Vormittag **vom 6. Januar 2016 bis 23. März 2016** im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau (OZD) in Jonschwil erteilt werden.

Die Teilnehmerzahl beträgt minimal 5 bzw. maximal 12 Personen pro Gruppe. Wenn sich mehr als 10 Personen anmelden, werden die Lektionen in zwei Gruppen (A und B) erteilt. Bei zu vielen Kursinteressenten (d.h. mehr als 24 Personen) entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen, ob eine Teilnahme möglich ist. Die Lektionen der Gruppe A sind von 8 bis 9 Uhr, diejenigen der Gruppe B sind von 9 bis 10 Uhr.

Der Gymnastikraum befindet sich über dem Geräteraum der Turnhalle und ist erreichbar über die Aussentreppe auf der West-Seite (Trakt mit Schulküche & Aula).

Im Winter besteht auf der Zufahrt zur Westseite vom OZD jederzeit Glatteisgefahr. Bitte bei tiefen Temperaturen unbedingt den Vordereingang bei der Turnhalle benützen !

Bei Temperaturen über dem Gefrierpunkt können wir die Velos beim Westeingang parkieren.

Die Umkleide- und Duschräume neben der Turnhalle sind während der Schulzeit für die Schüler/innen reserviert. Die WC-Räume bei der Turnhalle dürfen wir benützen.

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 des Gymnastikraums 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

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

Interessierte Personen im Seniorenalter können sich für den PILATES-Kurs 2016-1 anmelden bis Ende Dezember 2015 bei Josef Gehrig über E-Mail oder Telefon.

Bitte die gewünschte Gruppe (A oder B, bzw. keine Präferenz) angeben!

Am Rande der Lektionen werden Einzahlungsscheine verteilt, um das Kurs-Geld von Fr 150.- 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 IG Aktives Alter nicht entsprechend zertifiziert ist.

Zu weiteren organisatorischen Themen gibt Josef Gehrig gerne telefonisch oder per E-Mail Auskunft.

Informationen betreffend Organisation und Aktivitäten der Interessengemeinschaft Aktives Alter siehe www.AktivesAlterJonschwil.ch

