



PILATES für Senioren im OZD Jonschwil



2. PILATES – Kurs im 2016 mit 12 Lektionen

jeweils am Mittwoch-Vormittag vom 20. April 2016 bis 6. Juli 2016 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 !

PILATES – Kurs 2016-2: Merkblatt für die Kurs-Teilnehmer/innen

Der **zweite PILATES-Kurs im 2016** umfasst **12 Lektionen**, die jeden Mittwoch-Vormittag **vom 20. April 2016 bis 6. Juli 2016 von 8 bis 9 Uhr** im Gymnastikraum des Oberstufen-Zentrums Degenau (OZD) in Jonschwil erteilt werden.

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

Bis Mitte April 2016 können sich interessierte Personen für den PILATES-Kurs 2016-2 anmelden 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.

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

