



# PILATES für Senioren im OZD Jonschwil



## **Dritter PILATES – Kurs im 2016 mit 12 Lektionen**

**am Mittwoch-Vormittag vom 24. August bis 21. Dezember**

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 !

## Dritter PILATES-Kurs im 2016: Merkblatt für die Kurs-Teilnehmer/innen

Der 3. PILATES-Kurs umfasst 12 Lektionen, die jeweils am Mittwoch-Vormittag im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau (OZD) in Jonschwil erteilt werden.

Die Lektionen werden erteilt am 24. + 31. August,  
7. + 28. September,  
26. Oktober,  
2. + 9. + 16. + 23. + 30. November,  
7. + 21. Dezember.

Die Teilnehmerzahl beträgt minimal 5 bzw. maximal 12 Personen pro Gruppe. Wenn sich mehr als 12 Personen anmelden, werden die Lektionen in zwei Gruppen (A und B) erteilt. Die Lektionen der Gruppe A sind von 8 bis 9 Uhr, diejenigen der Gruppe B sind von 9 bis 10 Uhr. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

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

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

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](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)

Bis eine Woche vor Kursbeginn können sich interessierte Personen für die PILATES-Lektionen anmelden bei Josef Gehrig über Telefon oder per E-Mail. Die Anmeldung sollte die Adresse, die Telefon -Nummer und die gewünschte Gruppe (A oder B, bzw. keine Präferenz) enthalten.

**Falls jemand in einer Lektion schnuppern möchte, ist er als Gast gerne willkommen!**

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 allen administrativen Themen gibt Josef Gehrig gerne telefonisch oder per E-Mail Auskunft.

Informationen zu weiteren Angeboten der IG Aktives Alter siehe [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)