



PILATES – Kurse für Senioren im 2017



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 !

1. Kurs mit 12 Lektionen vom 11. Januar bis 5. April 2017

2. Kurs mit 11 Lektionen vom 19. April bis 28. Juni 2017 (in Planung)

3. Kurs mit 13 Lektionen vom 23. August bis 13. Dezember 2017 (in Planung)

Die Lektionen werden erteilt am Mittwoch-Vormittag von 8 bis 9 Uhr bzw. von 9:15 bis 10:15 Uhr im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau Jonschwil.

Kursleitung: Beatrix Egli, PILATES - Instruktorin, Jonschwil

Kursorganisation: Josef Gehrig, Schwarzenbach

Kurskosten: 150 Fr

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen !

Merkblatt für die Teilnehmer/innen der PILATES-Kurse

Der **erste Kurs im 2017** umfasst 11 Lektionen an folgenden Daten:

11. + 18. + 25. Januar,

1. + 8. + 15. + 22. Februar,

1. + 8. + 15. + 22. März,

5. April.

Die Lektionen werden für eine oder zwei Gruppen am Mittwoch-Vormittag im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau Jonschwil erteilt. Die Teilnehmerzahl beträgt minimal 5 bzw. maximal 12 Personen pro Gruppe. Wenn sich mehr als 12 Personen anmelden, werden zwei Teilnehmer-Gruppen (A und B) gebildet. Die Lektionen für die Gruppe A sind von 8 bis 9 Uhr, diejenigen für die Gruppe B sind von 9:15 bis 10:15 Uhr.

Der Gymnastikraum befindet sich über dem Geräteraum der Turnhalle und ist erreichbar über den Fahrweg und einen separaten Eingang auf der West-Seite der Turnhalle (beim Hintereingang zur Turnhalle / Aula). Im Winter ist auf diesem Fahrweg mit Eisglätte oder Eisbruch zu rechnen und deshalb der Vordereingang zur Turnhalle / Aula zu benützen !

Die Umkleide- und Duschräume neben der Turnhalle sind während der Schulzeit für die Schüler/innen reserviert. Die WC-Räume bei der Turnhalle können benützt werden.

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 im Eingangsbereich des Gymnastikraums deponieren.

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

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn an Josef Gehrig über Telefon oder via E-Mail. Die Anmeldung sollte die Wohnadresse, die Telefon-Nummer, die E-Mail Adresse (wenn vorhanden) sowie die gewünschte Gruppe (A oder B, bzw. keine Präferenz) enthalten.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Am Rande der Lektionen werden Einzahlungsscheine verteilt, um das Kursgeld (150 Fr) zu bezahlen. Mit diesem Betrag werden die Kursleitung sowie die Beschaffung und der Unterhalt von PILATES-Hilfsmitteln finanziert. In Ausnahmefällen kann das Kursgeld reduziert werden.

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 Kurs-bezogenen Themen geben Beatrix Egli oder Josef Gehrig gerne mündlich (telefonisch) oder schriftlich (via E-Mail) Auskunft.

***Falls jemand unsere PILATES-Atmosphäre schnuppern möchte,
ist er als Gast in jeder Lektion herzlich willkommen!***

Informationen zu weiteren IGAA-Angeboten siehe www.AktivesAlterJonschwil.ch