



PILATES 60+ Kurse im 2018

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 aufrechter, gelassener, schlanker – einfach natürlicher !



Angebot der IGAA im 2018

1. **PILATES-Kurs** mit 11 Lektionen vom 10. Januar bis 21. März (vorletzter Kurs)
2. **PILATES-Kurs** mit 12 Lektionen vom 4. April bis 27. Juni (letzter Kurs)
3. **PILATES-Kurs** mit 16 Lektionen vom 15. August bis 12. Dezember (nächster Kurs)



Die PILATES-Instruktorin Beatrix Egli erteilt die Lektionen am Mittwoch-Vormittag im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau Jonschwil.

Wir trainieren mit Kybun-Matten.

Gäste sind in jeder Lektion herzlich willkommen !

Merkblatt für die Teilnehmer/innen der PILATES-Kurse

Der **dritte Kurs im 2018** umfasst 16 Lektionen an folgenden Daten:

15. / 22. / 29. August

5. / 19. / 26. September

10. / 17. / 24. / 31. Oktober

7. / 14. / 21. / 28. November

5. / 12. Dezember

Die Lektionen werden am Mittwoch-Vormittag im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau Jonschwil erteilt. Die Teilnehmerzahl beträgt minimal 5 bzw. maximal 12 Personen pro Lektion. Wenn sich mehr als 12 Personen anmelden, bieten wir Doppellektionen an (2 Gruppen pro Lektion). Die Trainingszeiten sind für die 1. Gruppe: 8 – 9 Uhr, für die 2. Gruppe: 9:15 – 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 Leitung der PILATES-Lektionen hat die ausgebildete Fitness- & PILATES-Instruktorin Beatrix Egli, Unterdorfstrasse 3A, 9243 Jonschwil, Tel 078 719 29 96, beatrix306@bluewin.ch

Beatrix Egli gestaltet ein vielfältiges, den Teilnehmer/innen angepasstes 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 071 923 12 70, josef.gehrig@bluewin.ch

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn an Josef Gehrig über Telefon oder E-Mail. Die Anmeldung sollte die Wohnadresse, die Telefon-Nummer, die E-Mail Adresse (wenn vorhanden) sowie die gewünschte Gruppe (1 / 2 bzw. keine Präferenz) enthalten.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Kursgeld: 100.- Fr für 8 Lektionen
 150.- Fr für 12 Lektionen
 200.- Fr für 16 Lektionen

Am Rande der Lektionen werden Einzahlungsscheine verteilt, um das Kursgeld zu bezahlen. Mit dem Kursgeld werden die Kursleitung sowie die Beschaffung und der Unterhalt von Hilfsmitteln finanziert. Bei Ausfall einer Lektion oder bei Absenzen kann in Absprache mit Josef Gehrig das Kursgeld reduziert werden.

Die Unfallversicherung ist Sache der einzelnen Teilnehmer/innen (z.B. NBU-Zusatzversicherung bei der Krankenkasse). Je nach Krankenkasse wird ein Teil der Kurskosten zurückerstattet. Die dafür erforderliche Kursbestätigung kann bei Josef Gehrig angefordert werden.

Beatrix Egli und Josef Gehrig geben gerne detaillierte Auskunft zum PILATES-Training.

Weitere Angebote der IGAA finden Sie unter www.AktivesAlterJonschwil.ch