

PILATES 60+ Kurse im 2019

Der **erste Kurs im 2019** umfasst **12 Lektionen** an folgenden Daten:

9. / 16. / 23. / 30. Januar, 6. / 13. / 20. Februar, 6. / 13. / 20. / 27. März, 3. April.

Der **zweite Kurs** mit 11 Lektionen ist geplant vom 17. April bis 26. Juni.

Der **dritte Kurs** mit 18 Lektionen ist geplant vom 7. August bis 11. Dezember.

Jeder Kurs wird mit Doppellektionen angeboten und für zwei Gruppen durchgeführt, falls sich mehr als 12 Personen pro Kurs bzw. mindestens 6 Personen pro Gruppe anmelden.

Trainingszeit: 1. Gruppe: 8:00 - 9:00 Uhr
2. Gruppe: 9:15 - 10:15 Uhr

Ort: Gymnastikraum im Oberstufenzentrum Degenau, Jonschwil

Kleidung: T-Shirt, Turnhose oder Trainer, Socken, Badetuch (als Unterlage)

Kursgeld: 12.50 Fr pro Lektion



Trainingsleitung: **Beatrix Egli**, ausgebildete Fitness- & PILATES-Instruktorin
Unterdorfstrasse 3A, Jonschwil, Tel 078 719 29 96

Anmeldung: spätestens bis 1 Woche vor der ersten Lektion
mit Namen, Adresse, Tel-Nr., Mail-Adresse, gewünschte Gruppe (1 / 2) an
Josef Gehrig, Kapellstrasse 5, Schwarzenbach
Tel 071 923 12 70 E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch

Weitere Infos: www.AktivesAlterJonschwil.ch

Gäste sind zu einem unverbindlichen Probetraining in jeder Lektion herzlich willkommen !

Merkblatt für die Teilnehmer/innen der PILATES-Kurse

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 !

Die PILATES-Lektionen werden am Mittwoch-Vormittag im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau Jonschwil erteilt. Jeder Kurs wird mit Doppellektionen angeboten und für zwei Gruppen durchgeführt, falls sich mehr als 12 Personen pro Kurs bzw. mindestens 6 Personen pro Gruppe anmelden.

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 dem westlichen 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 E-Mail beatrix306@bluewin.ch

Beatrix Egli gestaltet ein interessantes, den Teilnehmer/innen angepasstes Trainingsprogramm. Sie gibt gerne Auskunft über individuelle Trainingsmöglichkeiten und 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 E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn an Josef Gehrig über Telefon oder E-Mail.

Die Anmeldung sollte den Namen, 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: 12.50 Fr pro Lektion 10% Rabatt für Kernteam-Mitglieder, Ehepaare und Partner

Am Rande der Lektionen werden Einzahlungsscheine verteilt, um das Kursgeld entsprechend dem geschätzten Besuch von Lektionen (Selbsteinschätzung) zu bezahlen. Bei Ausfall einer Lektion oder bei Absenzen ist in Absprache mit Josef Gehrig eine Kursgeld-Reduktion möglich. Mit dem Kursgeld werden die Kursleitung sowie Beschaffung und Unterhalt von Hilfsmitteln finanziert.

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.

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