

# PILATES 60+ Kurse im 2019



Der **erste Kurs** mit 12 Lektionen wurde durchgeführt vom 9. Januar bis 3. April 2019.

**Im zweiten Kurs werden 11 Lektionen an folgenden Daten angeboten:**

**17. / 24. April, 1. / 8. / 15. / 22. / 29. Mai, 5. / 12. / 19. / 26. Juni 2019**

Der **dritte Kurs** mit 18 Lektionen ist geplant vom 7. August bis 11. Dezember 2019.

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**, 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](mailto:josef.gehrig@bluewin.ch)

Weitere Informationen zum PILATES-Training siehe [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)

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

## **Merkblatt für die Teilnehmer/innen der PILATES 60+ 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.

Das PILATES-Training wird professionell geleitet von der ausgebildeten Fitness- & PILATES-Instruktorin Beatrix Egli, Unterdorfstrasse 3A, 9243 Jonschwil, Tel 078 719 29 96 E-Mail [beatrix306@bluewin.ch](mailto: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](mailto: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](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)