

PILATES - Kurse im 2020

Ganzkörper-Training für Personen vom Schulalter bis zum Seniorenalter in gemischten Frauen- und Männergruppen



Der **erste Kurs** umfasst **13 Lektionen** und 2 Gruppen pro Lektion an folgenden Daten:

8. / 15. / 22. / 29. Januar, 5. / 12. / 19. / 26. Februar, 4. / 11. / 18. / 25. März, 1. April.

Trainingszeit am Mittwochvormittag: 1. Gruppe 8:00 – 9:00 Uhr
2. Gruppe 9:15 – 10:15 Uhr

Der **zweite Kurs** wird geplant mit 11 Lektionen vom 15. April bis 24. Juni 2020.

Der **dritte Kurs** wird geplant mit 18 Lektionen vom 5. August bis 9. Dezember 2020.

Ort: Gymnastikraum im Oberstufenzentrum Degenau, Jonschwil

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

Kursgeld: 12.50 Fr pro Lektion



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

Organisation: **Josef Gehrig**, Kapellstrasse 5, Schwarzenbach, Tel 071 923 12 70,
E-Mail josef.gehrig@bluewin.ch

Anmeldung: jederzeit möglich mit Namen, Adresse, Tel-Nr., Mobil-Nr., Mail-Adresse
und gewünschter Trainingszeit an Josef Gehrig

Weitere Informationen zum PILATES-Training siehe www.AktivesAlterJonschwil.ch

Gäste sind zu unverbindlichen Schnupperlektionen jederzeit herzlich willkommen!

Merkblatt für die Teilnehmer/innen der PILATES - Kurse

PILATES ist ein sanftes und zugleich effektives Ganzkörper-Training 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!

Das PILATES-Training wird für Personen vom Schulalter bis zum Seniorenalter in gemischten Frauen- und Männergruppen angeboten.

Die Lektionen werden am Mittwoch-Vormittag im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau Jonschwil erteilt. Falls sich mehr als 12 Personen pro Kurs bzw. mindestens 6 Personen pro Gruppe anmelden, wird das Training in Doppellektionen erteilt, d.h. für zwei Gruppen durchgeführt:

Die Trainingszeiten sind für die 1. Gruppe: 8 – 9 Uhr, für die 2. Gruppe: 9:15 – 10:15 Uhr.

Wenn sich mehr als 24 Personen für einen Kurs anmelden, werden wir das Angebot für eine 3. Gruppe prüfen.

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 Frottiertuch (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

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

Anmeldungen sind jederzeit möglich an Josef Gehrig über Telefon oder E-Mail mit folgenden Angaben: Name, Vorname, Wohnadresse, Telefon-Nummer, Mail-Adresse (wenn vorhanden) und gewünschte Trainings-Gruppe (1 / 2 bzw. keine Präferenz). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Kursgeld: 12.50 Fr pro Lektion 10% Rabatt für Mitglieder des IGAA- Kernteams und Ehepaare

Am Rande der Lektionen werden Einzahlungsscheine verteilt, um das Kursgeld entsprechend dem geschätzten Besuch von Lektionen (individuelle Einschätzung) zu bezahlen. Mit dem Kursgeld werden die Kursleitung sowie Beschaffung und Unterhalt von Hilfsmitteln finanziert.

Gäste können jederzeit eine unverbindliche, kostenlose Schnupperlektion besuchen. Für die Planung der Lektionen ist jedoch eine Anmeldung an Josef Gehrig erforderlich.

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