

PILATES - Kurse im 2022

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



Der **erste Kurs** wird durchgeführt mit **14 Lektionen** für **3 Gruppen**:

- **eine Gruppe am Dienstagabend vom 4. Januar bis 5. April 2022**
Trainingszeit: 18:00 – 19:00 Uhr
- **zwei Gruppen am Mittwochmorgen vom 5. Januar bis 6. April 2022**
Trainingszeit: 1. Gruppe 8:00 – 9:00 Uhr
2. Gruppe 9:15 – 10:15 Uhr

Der **zweite Kurs** ist geplant mit 11 Lektionen vom 19./ 20. April bis 28./ 29. Juni 2022.

Der **dritte Kurs** ist geplant mit 17 Lektionen vom 9./ 10. August bis 13./ 14. Dezember 2022.

Ort: Gymnastikraum im Oberstufenzentrum Degenau, Jonschwil

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

Kursgeld: 12.50 Fr pro besuchte Lektion



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

Organisation: **Josef Gehrig**, Jonschwilerstrasse 7, 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 Gruppe (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 !

Wir bieten das PILATES-Training für Personen vom Schulalter bis zum Seniorenalter in gemischten Frauen- und Männergruppen an. Die Lektionen werden für drei Gruppen im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau Jonschwil erteilt, wobei sich maximal 15 Personen pro Gruppe anmelden können.

Während der Corona-Covid-19 Pandemie gelten die Massnahmen gemäss dem Dokument «Covid-19 Schutzkonzepte der IGAA», welches auf der Webseite www.AktivesAlterJonschwil.ch publiziert ist.

Daten der 14 Lektionen im PILATES-Kurs 2022-1:

Dienstagabend (1 Gruppe): 4./ 11./ 18./ 25 Jan, 1./ 8./ 15./ 22. Februar, 1./ 8./ 15./ 22./ 29. März, 5. April

Mittwochmorgen (2 Gruppen): 5./ 12./ 19./ 26 Jan, 2./ 9./ 16./ 23. Februar, 2./ 9./ 16./ 23./ 30. März, 6. April

Die Trainingszeiten der einzelnen Gruppen sind auf der Vorderseite definiert. Falls jemand verhindert ist, in der zugeteilten Gruppe das Training zu besuchen, kann er in eine andere Gruppe wechseln. Dieser Wechsel ist nur möglich, falls in der gewünschten Gruppe noch freie Plätze sind. Alle, die nicht ins Training der zugeteilten Gruppe kommen können oder in eine andere Gruppe wechseln möchten, müssen dies 24 Std vor dem Training an Josef Gehrig melden (Telefon, Mail oder WhatsApp-Chat mit Gruppe «PILATES mit Beatrix»). Falls infolge kurzfristiger Absagen weniger als 5 Personen am Training einer Gruppe teilnehmen können, kann das Training für die betroffene Gruppe abgesagt werden. Für die noch teilnehmenden Personen besteht die Möglichkeit, das Training in einer der beiden andern Gruppen zu besuchen. Jeder Gruppen-Wechsel muss mit Beatrix oder Josef besprochen werden, da im Training maximal 12 Personen in einer Gruppe sein können. Dank dieser Flexibilität erwarten wir, dass die angemeldeten Personen mindestens 60% der angebotenen Lektionen besuchen können.

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 Fahrweg westlich der Turnhalle 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 bzw. Trainer, Socken) und ein grosses Frottiertuch (als Unterlage), jedoch keine Turnschuhe. Die Alltags-Jacken, Hosen, Schuhe können wir in der Garderobe beim Eingang zum Gymnastikraum 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 auch gerne Auskunft über individuelle Trainingsmöglichkeiten und baut die Lektionen so auf, dass man fehlen kann.

Zuständig für alle organisatorischen Angelegenheiten ist

Josef Gehrig, Jonschwilerstrasse 7, 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-Nr., Mobile-Nr., Mail-Adresse (wenn vorhanden) und gewünschte Trainingszeit. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Kursgeld: 12.50 Fr pro besuchte Lektion (10% Rabatt für Mitglieder des IGAA- Kernteams)

Mit dem Kursgeld werden die Kursleitung sowie Beschaffung und Unterhalt von Hilfsmitteln finanziert.

Josef Gehrig erstellt nach der letzten Lektion eines Kurses eine Rechnung für jeden Teilnehmer entsprechend den besuchten Lektionen. Diese Rechnung ist möglichst bald via Einzahlungsschein oder E-Banking zu bezahlen.

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 angefordert werden.

Gäste können jederzeit eine kostenlose Schnupperlektion besuchen. Für die Planung der Lektionen ist jedoch eine Anmeldung an Beatrix oder Josef erforderlich.

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