

PILATES - Kurse im 2023



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

3 PILATES-Kurse mit 4 Gruppen pro Woche	Dienstag-Gruppe 18:00 – 19:00 Uhr	Mittwoch-Gruppen 8:00 – 9:00 Uhr 9:15 – 10:15 Uhr	Donnerstag-Gruppe 19:30 – 20:30 Uhr
1. Kurs mit 58 Lektionen	3. Januar – 4. April	4. Januar – 5. April	5. Januar – 6. April
2. Kurs mit 43 Lektionen	18. April – 27. Juni	19. April – 28. Juni	20. April – 29. Juni
3. Kurs mit 66 Lektionen	8. August – 12. Dezember	9. August – 13. Dezember	10. August – 14. Dezember

Der Kalender mit den geplanten Terminen für alle Lektionen im 2023 befindet sich auf der Rückseite des Flyers.



Ort: Gymnastikraum im Oberstufenzentrum Degenau, Jonschwil
Kleidung: T-Shirt, Turnhose / Trainer, Socken, grosses Frottiertuch (als Unterlage)
Kursgeld: 12.00 Fr pro besuchte Lektion (60 min Training)
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

Gäste sind jederzeit willkommen und können eine kostenlose Schnupperlektion besuchen nach Anmeldung bei Beatrix Egli oder Josef Gehrig.

Versicherung: Sache der Teilnehmenden, bei Unfällen wird keine Haftung übernommen.

Weitere Informationen zum PILATES-Training sind in einem separaten Info-Blatt zusammengestellt.

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

Kalender für die Lektionen im 1. PILATES-Kurs 2023 mit Trainingszeiten für 4 Gruppen pro Woche

Dienstag-Gruppe 18:00 – 19:00 Uhr	Mittwoch-Gruppen 8:00 – 9:00 Uhr 9:15 – 10:15 Uhr	Donnerstag-Gruppe 19:30 – 20:30 Uhr	Lektionen pro Monat	Bemerkungen
Januar				
3. 10. 17. 24. 31.	4. 11. 18. 25.	5. 12. 19. 26.	17	
Februar				
7. 14. 21. 28.	1. 8. 15. 22.	2. 9. 16. 23.	16	
März				
7. 14. 21. 28.	1. 8. 15. 22. 29.	2. 9. 16. 23. 30.	19	
April				
4.	5.	6.	4	

total 56 Lektionen

Kalender für die Lektionen im 2. PILATES-Kurs 2023 mit Trainingszeiten für 4 Gruppen pro Woche

Dienstag-Gruppe 18:00 – 19:00 Uhr	Mittwoch-Gruppen 8:00 – 9:00 Uhr 9:15 – 10:15 Uhr	Donnerstag-Gruppe 19:30 – 20:30 Uhr	Lektionen pro Monat	Bemerkungen
April				
18. 25.	19. 26.	20. 27.	8	
Mai				
2. 9. 16. 23. 30.	3. 10. 17. 24. 31.	4. 11. 25.	18	18. Mai = Auffahrt
Juni				
6. 13. 20. 27.	7. 14. 21. 28.	1. 8. 15. 22. 29.	17	
Juli				
			0	

total 43 Lektionen

Kalender für die Lektionen im 3. PILATES-Kurs 2023 mit Trainingszeiten für 4 Gruppen pro Woche

Dienstag-Gruppe 18:00 – 19:00 Uhr	Mittwoch-Gruppen 8:00 – 9:00 Uhr 9:15 – 10:15 Uhr	Donnerstag-Gruppe 19:30 – 20:30 Uhr	Lektionen pro Monat	Bemerkungen
August				
8. 15. 22. 29.	9. 16. 23. 30.	10. 17. 24. 31.	16	
September				
12. 19. 26.	13. 20. 27.	14. 21. 28.	12	
Oktober				
10. 17. 24. 31.	11. 18. 25.	12. 19. 26.	13	
November				
7. 14. 21. 28.	8. 15. 22. 29.	2. 9. 16. 23. 30.	17	1. November = Allerheiligen
Dezember				
5. 12.	6. 13.	7. 14.	8	

total 66 Lektionen