

# PILATES - Angebot im 2024



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

3 PILATES – Kurse pro Jahr	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 55 Lektionen	9. Januar – 2. April	3. Januar – 3. April	4. Januar – 4. April
2. Kurs mit 42 Lektionen	16. April – 25. Juni	17. April – 26. Juni	18. April – 20. Juni
3. Kurs mit 68 Lektionen	6. August – 10. Dezember	7. August – 11. Dezember	8. August – 12. Dezember

Der Kalender mit den geplanten Terminen für alle Lektionen im 2024 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](mailto: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.

**Generelle Informationen zu den PILATES-Kursen** siehe separates **Info-Blatt zum PILATES-Angebot**.  
 Flyer und Info-Blatt siehe Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)

## Kalender für 3 PILATES-Kurse im 2024 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	Lektionen pro Monat	Bemerkungen
<b>1. PILATES-Kurs im 2024</b>	<b>Januar</b>			18	Di 2. Januar = Berchtoldstag
	9. 16. 23. 30.	3. 10. 17. 24. 31.	4. 11. 18. 25.		
	<b>Februar</b>			17	
	6. 13. 20. 27.	7. 14. 21. 28.	1. 8. 15. 22. 29.		
	<b>März</b>			16	
5. 12. 19. 26.	6. 13. 20. 27.	7. 14. 21. 28.			
<b>April</b>			4		
2.	3.	4.			
	13 Lektionen pro Gruppe	14 Lektionen pro Gruppe	14 Lektionen pro Gruppe	<b>total 55</b>	<b>ML = 7</b>
<b>2. PILATES-Kurs 2024</b>	<b>April</b>			9	
	16. 23. 30.	17. 24.	18. 25.		
	<b>Mai</b>			18	Do 9. Mai = Auffahrt
	7. 14. 21. 28.	1. 8. 15. 22. 29.	2. 16. 23. 30.		
	<b>Juni</b>			15	
4. 11. 18. 25.	5. 12. 19. 26.	6. 13. 20.			
<b>Juli</b>			0		
	11 Lektionen pro Gruppe	11 Lektionen pro Gruppe	9 Lektionen pro Gruppe	<b>total 42</b>	<b>ML = 5</b>
<b>3. PILATES-Kurs 2024</b>	<b>August</b>			16	
	6. 13. 20. 27.	7. 14. 21. 28.	8. 15. 22. 29.		
	<b>September</b>			12	
	10. 17. 24.	11. 18. 25.	12. 19. 26.		
	<b>Oktober</b>			16	
	8. 15. 22. 29.	9. 16. 23. 30.	10. 17. 24. 31.		
<b>November</b>			16		
5. 12. 19. 26.	6. 13. 20. 27.	7. 14. 21. 28.			
<b>Dezember</b>			8		
3. 10.	4. 11.	5. 12.			
	17 Lektionen pro Gruppe	17 Lektionen pro Gruppe	17 Lektionen pro Gruppe	<b>total 68</b>	<b>ML = 9</b>

Legende: ML = Mindestanzahl der zu bezahlenden Lektionen pro Kurs (= 50% der angebotenen Lektionen)

Informationen zu allen Angeboten und Projekten der IGAA siehe [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)