

PILATES - Angebot im 2024



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

3 PILATES – Kurse mit total 165 Lektionen	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

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

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

Legende: ML = Mindestzahl der Lektionen (50% der pro Gruppe angebotenen Lektionen), die im Normalfall zu bezahlen sind.

Informationen zu allen Angeboten und Projekten der IGAA siehe www.AktivesAlterJonschwil.ch