

# PILATES - Angebot im 2025



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

3 PILATES - Kurse mit total 163 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 52 Lektionen	7. Januar – 1. April	8. Januar – 2. April	9. Januar – 3. April
2. Kurs mit 43 Lektionen	15. April – 24. Juni	16. April – 25. Juni	17. April – 26. Juni
3. Kurs mit 68 Lektionen	5. August – 9. Dezember	6. August – 10. Dezember	7. August – 11. Dezember

Der Kalender mit den geplanten Terminen für alle Lektionen im 2025 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)
- Leitung:** **Beatrix Egli**, Fitness- & PILATES-Instruktorin, Tel 078 719 29 96
- Organisation:** **Josef Gehrig**, Jonschwilerstrasse 7, 9536 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) bei Beatrix Egli oder Josef Gehrig
- Versicherung:** Sache der Teilnehmenden, bei Unfällen wird keine Haftung übernommen.
- Gäste:** sind jederzeit willkommen und können eine kostenlose Schnupperlektion besuchen nach Anmeldung bei Beatrix Egli oder Josef Gehrig.

**Generelle Informationen zu den PILATES-Kursen** siehe separates **Info-Blatt zum PILATES-Angebot**.

**Flyer mit Kalender und Info-Blatt** siehe Webseite [www.AktivesAlterJonschwil.ch](http://www.AktivesAlterJonschwil.ch)

## Kalender für 3 PILATES-Kurse im 2025 mit 4 Gruppen pro Woche und total 163 Lektionen

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 2025	Januar			16	ab 6.1.2025 OZD offen
	7. 14. 21. 28.	8. 15. 22. 29.	9. 16. 23. 30.		
	Februar			16	
	4. 11. 18. 25.	5. 12. 19. 26.	6. 13. 20. 27.		
	März			16	
	4. 11. 18. 25.	5. 12. 19. 26.	6. 13. 20. 27.		
April			4	5.4. - 13.4. OZD geschlossen	
1.	2.	3.			
13 Lektionen pro Gruppe		13 Lektionen pro Gruppe	13 Lektionen pro Gruppe	total 52	ML = 7

2. PILATES-Kurs im 2025	April			11	20.4. Ostern
	15. 22. 29.	16. 23. 30.	17. 24.		
	Mai			16	29.5. Auffahrt
	6. 13. 20. 27.	7. 14. 21. 28.	1. 8. 15. 22.		
	Juni			16	8.6. Pfingsten
	3. 10. 17. 24.	4. 11. 18. 25.	5. 12. 19. 26.		
Juli			0	30.6. - 4.7. Olympiade	
11 Lektionen pro Gruppe		11 Lektionen pro Gruppe	10 Lektionen pro Gruppe	total 43	ML = 5

3. PILATES-Kurs im 2025	August			16	5.7. - 3.8. OZD geschlossen
	5. 12. 19. 26.	6. 13. 20. 27.	7. 14. 21. 28.		
	September			16	27.9.- 5.10. OZD geschlossen
	2. 9. 16. 23.	3. 10. 17. 24.	4. 11. 18. 25.		
	Oktober			12	5.10. - 13.10. BE Ferien
	14. 21. 28.	15. 22. 29.	16. 23. 30.		
	November			16	1.11. Allerheiligen
4. 11. 18. 25.	5. 12. 19. 26.	6. 13. 20. 27.			
Dezember			8	15.- 19.12. OZD Sonderwoche	
2. 9.	3. 10.	4. 11.			
17 Lektionen pro Gruppe		17 Lektionen pro Gruppe	17 Lektionen pro Gruppe	total 68	ML = 9

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

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