

PILATES - Kurse im 2023

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



Der **erste Kurs** wird durchgeführt mit **14 Lektionen** für **4 Gruppen**:

- **eine Gruppe am Dienstagabend vom 3. Januar bis 4. April 2023**
Trainingszeit: 18:00 – 19:00 Uhr
- **zwei Gruppen am Mittwochmorgen vom 4. Januar bis 5. April 2023**
Trainingszeit: 1. Gruppe 8:00 – 9:00 Uhr 2. Gruppe 9:15 – 10:15 Uhr
- **eine Gruppe am Donnerstagabend vom 5. Januar bis 6. April 2023**
Trainingszeit: 19:30 – 20:30 Uhr

Der **zweite Kurs** ist geplant mit 11 Lektionen für 4 Gruppen vom 18. April bis 29. Juni.

Der **dritte Kurs** ist geplant mit 17 Lektionen für 4 Gruppen vom 8. August bis 14. Dezember.

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

Versicherung: Sache der Teilnehmenden

Weitere Informationen zum PILATES-Training siehe www.AktivesAlterJonschwil.ch

Merkblatt für die Teilnehmer/innen der PILATES - Kurse

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

Trainingsdaten im PILATES-Kurs 2023-1 (14 Lektionen):

Di-Abend (eine Gruppe): 3./ 10./ 17./ 24./ 31. Januar, 7./ 14./ 21./ 28. Februar, 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April

Mi-Morgen (zwei Gruppen): 4./ 11./ 18./ 25. Januar, 1./ 8./ 15./ 22. Februar, 1./ 8./ 15./ 22./ 29. März, 5. April

Do-Abend (eine Gruppe): 5./ 12./ 19./ 26. Januar, 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 in der Gruppe «PILATES mit Beatrix»). Falls infolge kurzfristiger Absagen weniger als 5 Personen in einer Trainingsgruppe sein sollten, kann das Training für die betroffene Gruppe abgesagt werden. Für die noch teilnehmenden Personen besteht die Möglichkeit, das Training in einer anderen Gruppe zu besuchen. Jeder Gruppen-Wechsel ist mit Beatrix oder Josef abzusprechen, da im Training maximal 12 Personen in einer Gruppe sein sollten.

Dank dieser Flexibilität erwarten wir, dass die angemeldeten Personen mindestens 50% der angebotenen Lektionen besuchen. Falls jemand weniger Lektionen ohne gravierenden Grund (z.B. Unfall, Krankheit) besucht, werden am Kursende die Kosten für 50% der angebotenen Lektionen verrechnet.

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 besteht Eisgefahr auf dem Zugang westlich der Turnhalle. Bei Eisglätte ist aus Sicherheitsgründen der Vordereingang (via Turnhalle) zu benützen.

Die Fahrräder sind nach Möglichkeit in den offiziellen Veloständern zu parkieren.

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: 12.00 Fr pro besuchte Lektion (60 min Training), 10% Rabatt für Mitglieder des IGAA-Kernteams. Mit dem Kursgeld wird die Kursleitung, die Beschaffung und der Unterhalt von Hilfsmitteln finanziert.

Josef Gehrig erstellt nach der letzten Lektion eines Kurses eine Rechnung für jeden Teilnehmer entsprechend den besuchten Lektionen. Die Rechnung mit Zahlschein ist via E-Banking, Bank- oder Post-Schalter sofort 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 sind jederzeit willkommen und können eine kostenlose Schnupperlektion besuchen nach Anmeldung bei Beatrix Egli oder Josef Gehrig.

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