

Pilates-Bewegungsübungen mit und um den Stuhl für Seniorinnen und Senioren der Seelsorgeeinheit Uzwil und Umgebung.



Die Pilates-Methode ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, welches Kraft und Stabilität, aber auch Flexibilität gezielt von innen nach aussen entwickelt.

Die Übungen fördern:

- Deine Achtsamkeit zur Körperwahrnehmung
- Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung
- Aufbau der Tiefenmuskulatur
- Einen kräftigeren Beckenboden
- Prophylaxe zur Erhaltung der Balance, der Standfestigkeit und der Mobilität
- Dein Wohlbefinden
- Entspannung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele



Das brauchst du zum Trainieren: eine Gymnastik-Matte, bequeme Trainingskleider, Anti-Rutsch-Socken, Barfusschuhe, wenn dies nicht möglich ist, leichter Turnschuh oder etwas ähnliches. Ein Getränk. Die Gymnastik-Matte kann vor Ort gelassen werden (Haftung wird keine übernommen).

Das Training von 45 Minuten findet am Donnerstagmorgen um 9:00 Uhr im Pfarreizentrum, Saal Dorothea an der Flawilerstrasse 2a, 9244 Niederuzwil statt. Es kann sein, dass eine zweite Gruppe mit Beginn um 10:00 Uhr gebildet wird.

Bitte die Bestimmungen auf der nächsten Seite zu den Trainingsstunden gut durchlesen!

Durch deine Anmeldung zu den Trainingsstunden bist du mit den aufgeführten Bestimmungen und Abmachungen einverstanden.

Bestimmungen und Abmachungen Moving Age Achtsamkeits- und Pilates-Bewegungsübungen für Seniorinnen und Senioren:

1. Die Teilnahme an den Achtsamkeits- und Bewegungsübungen ist kostenlos. Die katholische Seelsorgeeinheit stellt uns den Raum kostenlos zur Verfügung. Isabella Geisser erteilt die Lektionen ehrenamtlich.
2. Für das Training wird keine Haftung übernommen, die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer tragen die volle Verantwortung für sich selbst und ihre, seine Handlungen innerhalb und ausserhalb der besuchten Anlässe.
3. Das Angebot ist kein Ersatz für medizinische oder physiotherapeutische Behandlungen. Am besten sprichst du dich mit deinem Arzt oder Therapeuten ab, ob in der jetzigen Lebensphase ein Training sinnvoll ist.
4. Gerne kann man mich über etwaige Symptome, Operationen oder Krankheiten informieren.
5. Momentan wird eine gemischte Trainingsart mit Stuhl, um den Stuhl und stehend unterrichtet.
6. Es müssen mindesten 6 Personen pro Trainingsstunde anwesend sein, dass die Lektion laut Stundenplan durchgeführt wird.
7. Sollte es dir nicht möglich sein, eine Lektion zu besuchen, melde dich bitte bis spätestens 12:00 Uhr des Vortags via WhatsApp oder SMS bei mir ab. Vielen Dank!
8. Die Pilates - WhatsApp-Gruppe ist wichtig, um alle schnellstmöglich und einfach zu informieren, wenn eine Stunde ausfallen sollte. Mit deiner Anmeldung stimmst du der Gruppe zu.
9. Nach der letzten Pilates-Lektion vor den Ferien gibt es in Regel einen kleinen Kaffeehöck. Dabei wird für die 1. und 2. Gruppe nur eine gemeinsame Lektion angeboten. Dies wird im Stundenplan festgehalten.
- 10. Ich behalte mir vor, Gruppenstunden ausfallen zu lassen, die laut Stundenplan aufgeführt sind. Ich werde dich nach Möglichkeit frühzeitig informieren.**

Kontakt:

Isabella Geisser 079 364 71 12

Isabella Geisser, zertifizierte Pilates-Lehrerin in zeitgenössischem Pilates
art of motion contemporary movement education®