

## Stundenplan Mai bis August 2026

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



### Donnerstag 9:00 – ca. 9:45 Uhr

07. Mai

14. Mai **kein Training**

21. Mai **kein Training**

28. Mai

04. Juni

11. Juni

18. Juni

25. Juni **mit Kaffee im Anschluss**

**Trainings-Pause**

**Sommerferienzeit**

13. August

20. August

27. August

**Den nächsten Trainingsplan erhaltet ihr am 20. August 2026**

**Trainingsort: Katholisches Pfarreizentrum, Saal Dorothea  
Flawilerstrasse 2a  
9244 Niederuzwil**

Kontakt:

Isabella Geisser 079 364 71 12

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