

## Stundenplan September bis Dezember 2026

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



### Donnerstag 9:00 – ca. 9:45 Uhr

|                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 03. September                      | 05. November                     |
| 10. September                      | 12. November                     |
| 17. September <b>kein Training</b> | 19. November                     |
| 24. September                      | 26. November                     |
| <b>Trainings-Pause</b>             | 03. Dezember                     |
| <b>Herbstferienzeit</b>            | 10. Dezember                     |
| 22. Oktober                        | 17. Dezember – <b>Im</b>         |
| 29. Oktober                        | <b>Anschluss Kaffee, Tee und</b> |
|                                    | <b>Guetzli</b>                   |

**Den nächsten Trainingsplan erhaltet ihr in der ersten Pilatesstunde vom Donnerstag, 7. Januar 2027.**

**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®