

# **BEWEGUNG & GESUNDHEIT**

## **Daten und Preise Gründenmoos**

# Tanz

<b>Ballett für Erwachsene</b>						
Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:15	1.5 L	CHF	22.50	
<b>Ballett für Kinder ab 4 Jahren</b>						
Mi	Einstieg jederzeit	14:00 - 14:50	1.0 L	CHF	15.00	
Mi	Einstieg jederzeit	15:00 - 15:50	1.0 L	CHF	15.00	
<b>Ballett für Kinder ab 6 Jahren</b>						
Mi	Einstieg jederzeit	16:00 - 16:50	1.0 L	CHF	15.00	
<b>Ballett für Kinder ab 7 Jahren Aufbau</b>						
Mi	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.0 L	CHF	15.00	
<b>Ballett-Workout</b>						
Di	Einstieg jederzeit	20:25 - 21:15	1.0 L	CHF	15.00	
<b>Danzas Latinas-Salsa, Merengue, Bachata</b>						
Do	24.08.17 – 19.10.17	20:15 - 21:15	9 x 1.2 L	CHF	172.80	
<b>gratis Schnupperkurs am 17.08.2017 – Anmeldung erforderlich!</b>						
<b>Hochzeitstanz - am Sonntag</b>						
So	11.06.17 - 18.06.17	13:00 - 14:50	2 x 2.0 L	CHF	60.00	
<b>Line Dance Basis</b>						
Sa	Einstieg jederzeit	09:30 - 10:20	1.0 L	CHF	15.00	
<b>Moderner, zeitgenössischer Tanz (modern contemporary dance)</b>						
Do	Einstieg jederzeit	20:00 - 21:15	1.5 L	CHF	22.50	
<b>Moderner Kindertanz (4 - 6 Jahre)</b>						
Di	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.0 L	CHF	15.00	
<b>Salsa Basis</b>						
Di	22.08.17 - 26.09.17	20:30 - 21:45	6 x 1.5 L	CHF	144.00	

# Bewegung

<b>Bauch Beine Po</b>						
Mo	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.0 L	CHF	16.00	
Mi (mit Kinderhort)	ausgebucht	08:45 - 09:35	1.0 L	CHF	16.00	
<b>Bikini Bodyforming</b>						
Mo	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00	
Di	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00	
Mi	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00	
<b>Body-Fit</b>						
Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	16.00	
Di	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00	
Do	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00	

<b>Bodytoning</b>						
Mo	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00	
Mo	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	16.00	
Mo	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00	
Di (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	16.00	
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	16.00	
Mi	31.05.17 - 05.07.17	12:15 - 13:05	6 x 1.0 L	CHF	96.00	
Mi	ausgebucht	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	16.00	
Do (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	16.00	
Do	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00	
Fr	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	16.00	
Sa	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.0 L	CHF	16.00	
<b>Cross Training</b>						
Fr	18.08.17 - 22.12.17	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00	
<b>Faszientraining</b>						
Mo	12.06.17 - 03.07.17	10:00 - 10:50	4 x 1.0 L	CHF	64.00	
<b>gratis Schnupperkurs am 29.05.17 – Anmeldung erforderlich!</b>						
Di	30.05.17 - 04.07.17	17:00 - 17:50	6 x 1.0 L	CHF	96.00	
<b>gratis Schnupperkurs am 23.05.17 – Anmeldung erforderlich!</b>						
<b>Fat Burn</b>						
Mo	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00	
<b>Fight Power</b>						
Di	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00	
<b>Fit für sie und ihn</b>						
Di (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	16.00	
Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	16.00	
<b>Fitgymnastik</b>						
Di	Einstieg jederzeit	14:00 - 14:50	1.0 L	CHF	16.00	
Mi	Einstieg jederzeit	08:05 - 08:55	1.0 L	CHF	16.00	
Do (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:10 - 11:00	1.0 L	CHF	16.00	
<b>Fitnesscocktail für Männer</b>						
Mi	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00	
<b>Fit über Mittag</b>						
Di	Einstieg jederzeit	12:05 - 12:55	1.0 L	CHF	16.00	
Fr	Einstieg jederzeit	12:15 - 13:05	1.0 L	CHF	16.00	
<b>Indoor Cycling</b>						
Do	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00	
<b>M.A.X.-das ultimative Konditionstraining</b>						
Mo	Einstieg jederzeit	12:05 - 12:55	1.0 L	CHF	16.00	
Mi	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00	
<b>MOVE – Einstieg in die Bewegung</b>						
Di	22.08.17 - 19.12.17	10:00 - 10:50	18 x 1.0 L	CHF	288.00	
<b>gratis Schnupperkurs am 15.08.17 – Anmeldung erforderlich!</b>						

<b>Muscle Pump</b>					
Do	Einstieg jederzeit	12:00 - 12:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>NIA</b>					
So	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Pilates</b>					
Mo	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.0 L	CHF	16.00
Mo	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	16.00
Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Piloxing</b>					
Mo	28.08.17 - 18.12.17	10:00 - 10:50	17 x 1.0 L	CHF	272.00
<b>gratis Schnupperkurs am 14.08.17 – Anmeldung erforderlich!</b>					
<b>Power Defense - Selbstverteidigung</b>					
Mi	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Power Yoga</b>					
Mi	16.08.17 - 18.10.17	18:00 - 18:50	10 x 1.0 L	CHF	160.00
<b>Rebounding</b>					
Mo	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Rebounding intensiv</b>					
Mo	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Rhythmische Gymnastik</b>					
Do	Einstieg jederzeit	14:15 - 15:05	1.0 L	CHF	16.00
<b>Rückentraining</b>					
Mo	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	16.00
Mo	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.0 L	CHF	16.00
Mo	Einstieg jederzeit	14:00 - 14:50	1.0 L	CHF	16.00
Mo	ausgebucht	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	16.00
Di	Einstieg jederzeit	08:30 - 09:20	1.0 L	CHF	16.00
Di	Einstieg jederzeit	15:00 - 15:50	1.0 L	CHF	16.00
Di	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
Di (Maitlisek Gossau)	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
Di (Maitlisek Gossau)	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	16.00
Di (Maitlisek Gossau)	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00
Mi	Einstieg jederzeit	08:00 - 08:50	1.0 L	CHF	16.00
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.0 L	CHF	16.00
Mi	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Rückentraining (ab 60 Jahren)</b>					
Fr	Einstieg jederzeit	09:30 - 10:20	1.0 L	CHF	16.00
<b>Step Aerobic</b>					
Do (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Step and Tone</b>					
Do (mit Kinderhort)	17.08.17 - 21.12.17	10:00 - 10:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00

<b>Zumba</b>					
Mo	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	16.00
Mi	Einstieg jederzeit	20:10 - 21:00	1.0 L	CHF	16.00
Fr	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
So	Einstieg jederzeit	11:30 - 12:20	1.0 L	CHF	16.00

## Outdoor-Kurse

<b>Fitness-Bootcamp</b>					
Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:15	1.5 L	CHF	16.50
<b>Lauftraining Aufbau als Vorbereitung für den Gossauer Weihnachtslauf</b>					
Mo	25.09.17 - 27.11.17	18:00 - 19:15	10 x 1.5 L	CHF	165.00
<b>Lauftraining Basis als Vorbereitung für den Gossauer Weihnachtslauf</b>					
Di	15.08.17 - 19.09.17	18:00 - 19:15	6 x 1.5 L	CHF	99.00
<b>Outdoor-Yoga</b>					
Do	Einstieg jederzeit	17:50 - 18:50	1.2 L	CHF	21.60

## Entspannung

<b>Autogenes Training Aufbau (Kleingruppe)</b>					
Di	13.06.17 - 04.07.17	09:30 - 11:20	4 x 2.0 L	CHF	184.00
<b>Autogenes Training Basis (Kleingruppe)</b>					
Di	13.06.17 - 04.07.17	09:30 - 11:20	4 x 2.0 L	CHF	184.00
Di	05.09.17 - 26.09.17	09:30 - 11:20	4 x 2.0 L	CHF	184.00
<b>Hatha Yoga</b>					
Mo	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.0 L	CHF	18.00
Mo	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	18.00
Mi	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	18.00
Do	Einstieg jederzeit	12:05 - 13:20	1.5 L	CHF	27.00
<b>Outdoor-Yoga</b>					
Do	Einstieg jederzeit	17:50 - 18:50	1.2 L	CHF	21.60
<b>Progressive Muskelrelaxation PMR (Kleingruppe)</b>					
Di	13.06.17 - 04.07.17	12:00 - 12:50	4 x 1.0 L	CHF	92.00
Di	05.09.17 - 26.09.17	12:00 - 12:50	4 x 1.0 L	CHF	92.00
<b>Qi Gong</b>					
Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:15	1.5 L	CHF	27.00
<b>RELAX! - der Entspannungsmix</b>					
Mo	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	18.00
Mi (mit Kinderhort)	31.05.17 - 05.07.17	10:00 - 10:50	6 x 1.0 L	CHF	108.00
<b>gratis Schnupperkurs am 24.05.17 – Anmeldung erforderlich!</b>					
<b>Yoga für den Rücken</b>					
Do (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 11:00	1.2 L	CHF	21.60
Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:00	1.2 L	CHF	21.60

# Workshop

<b>Die fünf Tibeter Workshop (Kleingruppe)</b>					
So	01.10.17 - 01.10.17	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Ernährung und Sport Workshop (Kleingruppe)</b>					
So	12.11.17 - 12.11.17	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
<b>Hormonyoga Workshop nach D.Rodriguez (Kleingruppe)</b>					
Sa	19.08.17 - 19.08.17	11:30 - 16:20	1 x 5.0 L	CHF	115.00
<b>Lu Jong – Tibetisches Heilyoga und Meditation (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	29.10.17 - 29.10.17	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Mentaltraining Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	20.08.17 - 20.08.17	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
<b>Mentaltraining Aufbau Workshop (Kleingruppe)</b>					
Sa	10.06.17 - 10.06.17	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Yin Yoga Workshop (Kleingruppe)</b>					
So	19.11.17 - 19.11.17	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Yoga Nidra Workshop (Kleingruppe) – am Sonntag</b>					
So	21.05.17 - 21.05.17	14:00 - 17:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00

# Massage

<b>Klassische Massage Basis</b>					
So	11.06.17 - 11.06.17	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
So	03.09.17 - 03.09.17	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
<b>Sportmassage (Kleingruppe)</b>					
So	24.09.17 - 24.09.17	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	150.00
<b>Partnermassage Basis</b>					
So	20.08.17 - 20.08.17	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	120.00
<b>Partnermassage Basis – am Pfingstsonntag</b>					
So	04.06.17 - 04.06.17	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	120.00

## Information und Beratung

In den meisten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen werden weder Lehrmittel noch Material benötigt. Fallen in Ausnahmefällen aber doch **Lehrmittel- und/oder Materialkosten** an, so sind diese im Kurspreis **nicht inbegriffen**. Nähere Informationen zu allfälligen Zusatzkosten erhalten Sie im Sekretariat oder unter [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch).

Mit Vorkenntnissen ist in den meisten Kursen ein Einstieg auf dem entsprechenden Niveau möglich. Lassen Sie sich beraten und machen Sie eine **kostenlose Probelektion**.

Viele **Krankenkassen** anerkennen die gesundheitsfördernde Wirkung unserer Kurse und erstatten Ihnen die Kurskosten teilweise oder ganz zurück. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den Details.

In den Genuss eines **20%-igen Jahresrabatts** kommen Sie, wenn Sie einen Semesterkurs aus der Sparte Bewegung & Gesundheit nicht nur für das Semester nach den Sommerferien, sondern gleich für das ganze nächste Schuljahr buchen.

**Kombikarte – Das GA für Ihre Fitness!** Für CHF 860.00 haben Sie unbeschränkten Zutritt in alle Fitnesskurse, ausgenommen Spezial- und ausgebuchte Kurse.

<b>Kinderbetreuung:</b>	Dienstag	09:00-11:00 Uhr
	Mittwoch	09:00-11:00 Uhr
	Donnerstag	09:00-11:00 Uhr