

# BEWEGUNG & GESUNDHEIT

## Daten und Preise Gründenmoos



**GUTSCHEIN**

**für eine Probelektion in einem Bewegungs- oder Entspannungskurs der Klubschule Gründenmoos**

Melden Sie sich unverbindlich für eine kostenlose Probelektion an.  
Gerne beraten wir Sie persönlich.

Gültig bis 31.12.2018 in der Klubschule Gründenmoos. Keine Barauszahlung möglich.

**Information & Buchung**  
T +41 (0)58 568 44 00  
[www.gruendenmoos.ch](http://www.gruendenmoos.ch)

**gründenmoos**  
Seilpark | Tennis | Fitnesskurse

Reservieren Sie sich Ihren Platz noch heute bei uns am Empfang!

# Tanz

<b>Ballett für Erwachsene</b>					
Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:15	1.5 L	CHF	24.00
<b>Ballett für Kinder ab 4 Jahren</b>					
Mi	Einstieg jederzeit	14:00 - 14:50	1.0 L	CHF	16.00
Mi	Einstieg jederzeit	15:00 - 15:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Ballett für Kinder ab 6 Jahren</b>					
Mi	Einstieg jederzeit	16:00 - 16:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Ballett für Kinder ab 7 Jahren Aufbau</b>					
Mi	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Danzas Latinas-Salsa, Merengue, Bachata Basis (Kleingruppe)</b>					
Do	21.02.19 - 04.04.19	20:30 - 21:30	7 x 1.2 L	CHF	220.50
<b>Disco Fox / Disco Swing (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So (Basis)	24.02.19 - 31.03.19	13:00 - 14:00	6 x 1.2 L	CHF	151.20
So (Aufbau)	28.04.19 - 30.06.19	13:00 - 14:00	10 x 1.2 L	CHF	252.00
<b>Hochzeitstanz (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	03.03.19 - 10.03.19	09:30 - 11:20	2 x 2.0 L	CHF	84.00
So	24.03.19 - 31.03.19	09:30 - 11:20	2 x 2.0 L	CHF	84.00
So	28.04.19 - 05.05.19	09:30 - 11:20	2 x 2.0 L	CHF	84.00
So	19.05.19 - 26.05.19	09:30 - 11:20	2 x 2.0 L	CHF	84.00
So	23.06.19 - 30.06.19	09:30 - 11:20	2 x 2.0 L	CHF	84.00
<b>Salsa Aufbau</b>					
Di	13.11.18 - 18.12.18	20:30 - 21:45	6 x 1.5 L	CHF	144.00
Di (Kleingruppe)	23.04.19 - 02.07.19	20:30 - 21:45	11 x 1.5 L	CHF	346.50
<b>Salsa Basis</b>					
Di (Kleingruppe)	19.02.19 - 02.04.19	20:30 - 21:45	7 x 1.5 L	CHF	220.50
<b>Standard-/Lateinamerikanische Tänze (Kleingruppe)</b>					
Fr (Basis)	18.01.19 - 05.04.19	19:00 - 20:50	12 x 2.0 L	CHF	504.00
Fr (Aufbau)	26.04.19 - 05.07.19	17:45 - 18:45	11 x 1.2 L	CHF	211.20
Fr (Aufbau)	26.04.19 - 05.07.19	19:00 - 20:50	11 x 2.0 L	CHF	462.00

# Bewegung

<b>Ballett-Workout</b>					
Do	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Bauch Beine Po</b>					
Mo	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Bikini Bodyforming</b>					
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>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	Einstieg jederzeit	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>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>deepWORK</b>						
Di (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.0 L	CHF	16.00	
<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>Fitgym ab 60</b>						
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>						
Mi	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	25 x 1.0 L	CHF	400.00	
Mi	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	25 x 1.0 L	CHF	400.00	
Do	03.01.19 - 18.04.19	20:00 - 20:50	16 x 1.0 L	CHF	256.00	
<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>Muscle Pump über Mittag</b>						
Do	Einstieg jederzeit	12:00 - 12:50	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>Pilates für den Rücken</b>					
Di	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Piloxing</b>					
Mo	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	16.00
<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	14:00 - 14:50	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	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
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
Fr (60+)	Einstieg jederzeit	09:30 - 10:20	1.0 L	CHF	16.00
<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	24.00
<b>Lauftraining Tempo-Technik (Aufbau)</b>					
Mo	25.02.19 - 15.04.19	18:30 - 19:45	8 x 1.5 L	CHF	132.00
Do	28.02.19 - 18.04.19	18:30 - 19:45	8 x 1.5 L	CHF	132.00
<b>Lauftraining Basis</b>					
Di	26.02.19 - 02.04.19	18:30 - 19:45	6 x 1.5 L	CHF	99.00
<b>Outdoor-Yoga</b>					
Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:00	1.2 L	CHF	19.20

# Entspannung

<b>Faszien Yoga</b>					
Di	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.0 L	CHF	18.00
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	18.00
<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>Hatha Yoga für Frühaufsteher</b>					
Di	15.01.19 - 02.07.19	06:30 - 07:30	25 x 1.2 L	CHF	540.00
<b>gratis Schnupperkurs am 08.01.19 – Anmeldung erforderlich!</b>					
<b>Outdoor-Yoga</b>					
Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:00	1.2 L	CHF	21.60
<b>Qi Gong</b>					
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 11:00	1.2 L	CHF	21.60
<b>Tai Chi Chuan über Mittag</b>					
Mi	Einstieg jederzeit	12:00 - 13:00	1.2 L	CHF	21.60
<b>Vinyasa Yoga</b>					
Di	11.09.18 - 13.11.18	19:00 - 19:50	8 x 1.0 L	CHF	180.00
<b>Yoga für den Rücken</b>					
Do (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 11:00	1.2 L	CHF	21.60
<b>Yoga für Schwangere</b>					
Mi (mit Kinderhort)	09.01.19 - 03.04.19	10:00 - 11:00	13 x 1.2 L	CHF	358.80

# Workshop

<b>Autogenes Training Basis Workshop (Kleingruppe)</b>					
Sa	17.11.18 - 17.11.18	09:00 - 11:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
<b>Die fünf Tibeter (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	02.12.18 - 02.12.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
So	19.05.19 - 19.05.19	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Ernährung und Sport Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	05.05.19 - 05.05.19	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
<b>Lu Jong - Tibetisches Heilyoga und Meditation (Kleingruppe)-am Sonntag</b>					
So	11.11.18 - 11.11.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Mentaltraining Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	18.11.18 - 18.11.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
<b>Qi Gong Workshop (Kleingruppe)</b>					
Sa	04.05.19 - 04.05.19	09:30 - 11:20	1 x 2.0 L	CHF	46.00
<b>Tai Chi Chuan Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	10.02.19 - 10.02.19	09:30 - 11:20	1 x 2.0 L	CHF	46.00
<b>Vinyasa Yoga Workshop (Kleingruppe)</b>					
Sa	23.02.19 - 23.02.19	09:00 - 11:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
Sa	29.06.19 - 29.06.19	09:00 - 11:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
<b>Yin Yoga Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	20.01.19 - 20.01.19	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
So	19.06.19 - 19.06.19	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Yoga Nidra Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	09.12.18 - 09.12.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Yoga Workshop - Stress abbauen (Kleingruppe)</b>					
Fr	23.11.18 - 23.11.18	19:00 - 21:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
<b>Yoga zu zweit Workshop (Kleingruppe)</b>					
Sa	06.04.19 - 06.04.19	09:00 - 11:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00

# Massage

<b>Klassische Massage Basis - am Sonntag</b>					
So	25.11.18 - 25.11.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
So (Kleingruppe)	16.12.18 - 16.12.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	175.00
So (Kleingruppe)	10.02.19 - 10.02.19	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	175.00
<b>Oberkörper Entspannungsmassage Basis (Kleingruppe) – am Sonntag</b>					
So	24.02.19 - 24.02.19	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	150.00
<b>Partnermassage Basis</b>					
So	13.01.19 - 13.01.19	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 Jahresrabattes** 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.

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

**Kinderbetreuung:**

Dienstag	09:00-11:00 Uhr
Mittwoch	09:00-11:00 Uhr
Donnerstag	09:00-11:00 Uhr

**Information & Anmeldung:** Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen  
Tel. +41 (0)58 568 44 00 / [info.gm@gmos.ch](mailto:info.gm@gmos.ch) / [www.gruendenmoos.ch](http://www.gruendenmoos.ch)