

# **BEWEGUNG & GESUNDHEIT**

## **Daten und Preise Gründenmoos**

# 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>Ballett-Workout</b>						
Di	02.01.18 - 03.07.18	20:25 - 21:15	27 x 1.0 L	CHF	432.00	
<b>Danzas Latinas Aufbau</b>						
Do	26.10.17 - 21.12.17	20:15 - 21:15	9 x 1.2 L	CHF	172.80	
<b>Disco Fox / Disco Swing Basis - am Sonntag</b>						
So	05.11.17 - 03.12.17	13:00 - 14:00	5 x 1.2 L	CHF	96.00	
<b>Hochzeitstanz - am Sonntag</b>						
So	05.11.17 - 12.11.17	09:30 - 11:20	2 x 2.0 L	CHF	64.00	
<b>Line Dance</b>						
Sa	Einstieg jederzeit	09:30 - 10:20	1.0 L	CHF	16.00	
<b>Moderner Kindertanz (4 - 6 Jahre)</b>						
Di	24.10.17 - 19.12.17	17:00 - 17:50	9 x 1.0 L	CHF	144.00	
<b>Moderner, zeitgenössischer Tanz (Modern contemporary Dance)</b>						
Do	04.01.18 - 19.04.18	20:00 - 21:15	16 x 1.5 L	CHF	384.00	
<b>Salsa Aufbau</b>						
Di	24.10.17 - 19.12.17	20:30 - 21:45	9 x 1.5 L	CHF	216.00	
<b>Salsa Basis</b>						
Di	23.01.18 - 03.04.18	20:30 - 21:45	11 x 1.5 L	CHF	264.00	
<b>Standard-/Lateinamerikanische Tänze Aufbau</b>						
Fr	27.10.17 - 22.12.17	19:00 - 20:50	9 x 2 L	CHF	288.00	

# Bewegung

<b>Bauch Beine Po</b>						
Mo	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.0 L	CHF	16.00	
Mi	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	
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>Cross Training</b>					
Fr	27.10.17 - 22.12.17	18:00 - 18:50	9 x 1.0 L	CHF	144.00
<b>Dance Aerobic</b>					
Do (mit Kinderhort)	18.01.18 - 05.07.18	09:00 - 09:50	24 x 1.0 L	CHF	384.00
<b>gratis Schnupperkurs am 11.01.18 – Anmeldung erforderlich!</b>					
<b>Faszientraining Aufbau</b>					
Di	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	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>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>					
Mi	25.10.17 - 18.04.18	18:00 - 18:50	24 x 1.0 L	CHF	384.00
Mi	25.10.17 - 18.04.18	19:00 - 19:50	24 x 1.0 L	CHF	384.00
Do	04.01.18 - 19.04.18	12:15 - 13:05	16 x 1.0 L	CHF	256.00
Do	04.01.18 - 19.04.18	20:00 - 20:50	16 x 1.0 L	CHF	256.00
<b>Indoor Cycling high power</b>					
Mo	08.01.18 – 16.04.18	12:15 - 13:05	14 x 1.0 L	CHF	224.00

<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	31.10.17 - 19.12.17	10:00 - 10:50	8 x 1.0 L	CHF	128.00
<b>gratis Schnupperkurs am 24.10.17 – Anmeldung erforderlich!</b>					
<b>Muscle Pump über Mittag</b>					
Do	Einstieg jederzeit	12:00 - 12:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>NIA - am Sonntag</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
Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Pilates Aufbau</b>					
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.0 L	CHF	16.00
<b>Piloxing</b>					
Mo	30.10.17 - 18.12.17	10:00 - 10:50	8 x 1.0 L	CHF	128.00
<b>gratis Schnupperkurs am 23.10.17 – Anmeldung erforderlich!</b>					
<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)	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
Di (Maitlisek)	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.0 L	CHF	16.00
Di (Maitlisek)	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 and Tone</b>					
Do (mit Kinderhort)	04.01.18 – 05.07.18	10:00 - 10:50	26 x 1.0 L	CHF	416.00

<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 Tempo-Technik (Aufbau)</b>					
Mo	05.02.18 - 16.04.18	18:00 - 19:15	10 x 1.5 L	CHF	165.00
Mi	07.02.18 - 18.04.18	12:15 - 13:05	11 x 1 L	CHF	121.00
Mi	07.02.18 - 18.04.18	18:00 - 19:15	11 x 1.5 L	CHF	181.50
<b>Outdoor Functional Training</b>					
Do	08.02.18 – 19.04.18	18:00 - 18:50	11 x 1.0 L	CHF	121.00
<b>Outdoor-Yoga</b>					
Do	Einstieg jederzeit	17:50 - 18:50	1.2 L	CHF	410.40

## Entspannung

<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	26.10.17 - 21.12.17	12:05 - 13:20	9 x 1.5 L	CHF	243.00
<b>Outdoor-Yoga</b>					
Do	Einstieg jederzeit	17:50 - 18:50	1.2 L	CHF	21.60
<b>Qi Gong</b>					
Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:15	16 x 1.5 L	CHF	27.00
<b>RELAX! - der Entspannungsmix</b>					
Mi	17.01.18 – 04.07.18	10:00 - 10:50	25 x 1.0 L	CHF	575.00
<b>gratis Schnupperkurs am 10.01.18 – 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	04.01.18 – 05.07.18	19:00 – 20:00	26 x 1.2 L	CHF	561.60

## Workshop

<b>Autogenes Training Basis Workshop (Kleingruppe) – am Sonntag</b>					
So	26.11.17 – 26.11.17	09:00 – 11:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
<b>Ernährung und Sport Workshop (Kleingruppe) – am Sonntag</b>					
So	12.11.17 – 12.11.17	09:00 – 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
<b>Gelassenheit – der Weg zur inneren Ruhe (Kleingruppe) – am Sonntag</b>					
So	05.11.17 – 05.11.17	13:00 – 15:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00

<b>Lu Jong – Tib. 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>Progressive Muskelrelaxation PMR Workshop (Kleingruppe) – am Sonntag</b>					
So	26.11.17 – 26.11.17	12:30 – 14:55	1 x 2.5 L	CHF	57.50
<b>Qi Gong Workshop – am Sonntag</b>					
So	19.11.17 – 19.11.17	09:00 – 16:30	1 x 6.0 L	CHF	108.00
<b>Yin Yoga Workshop (Kleingruppe) – am Sonntag</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	10.12.17 – 10.12.17	09:00 – 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Yoga Workshop – Stress abbauen (Kleingruppe)</b>					
Fr	24.11.17 – 24.11.17	19:00 – 21:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00

## Massage

<b>Klassische Massage Basis – am Sonntag</b>					
So	22.10.17 - 22.10.17	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
So	03.12.17 - 03.12.17	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
<b>Oberkörper Entspannungsmassage Basis (Kleingruppe)</b>					
Sa	09.12.17 - 09.12.17	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	150.00
<b>Partnermassage Basis - am Sonntag</b>					
So	05.11.17 - 05.11.17	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 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.

**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