

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

**Daten und Preise
Gründenmoos**

Tanz

Ballett für Erwachsene

Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:15	1.50 L	CHF	24.00
----	--------------------	---------------	--------	-----	-------

Ballett für Kinder ab 4 Jahren

Mi	Einstieg jederzeit	14:00 - 14:50	1.00 L	CHF	16.00
----	--------------------	---------------	--------	-----	-------

Mi	Einstieg jederzeit	15:00 - 15:50	1.00 L	CHF	16.00
----	--------------------	---------------	--------	-----	-------

Ballett für Kinder ab 6 Jahren

Mi	Einstieg jederzeit	16:00 - 16:50	1.00 L	CHF	16.00
----	--------------------	---------------	--------	-----	-------

Ballett für Kinder ab 7 Jahren Aufbau

Mi	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.00 L	CHF	16.00
----	--------------------	---------------	--------	-----	-------

Disco Fox / Disco Swing (Kleingruppe) - am Sonntag

So (Basis)	28.04.19 - 30.06.19	13:00 - 14:00	10 x 1.20 L	CHF	252.00
------------	---------------------	---------------	-------------	-----	--------

Hochzeitstanz (Kleingruppe) - am Sonntag

So	03.03.19 - 10.03.19	09:30 - 11:20	2 x 2.00 L	CHF	84.00
----	---------------------	---------------	------------	-----	-------

So	24.03.19 - 31.03.19	09:30 - 11:20	2 x 2.00 L	CHF	84.00
----	---------------------	---------------	------------	-----	-------

So	28.04.19 - 05.05.19	09:30 - 11:20	2 x 2.00 L	CHF	84.00
----	---------------------	---------------	------------	-----	-------

So	19.05.19 - 26.05.19	09:30 - 11:20	2 x 2.00 L	CHF	84.00
----	---------------------	---------------	------------	-----	-------

So	23.06.19 - 30.06.19	09:30 - 11:20	2 x 2.00 L	CHF	84.00
----	---------------------	---------------	------------	-----	-------

Salsa (Kleingruppe)

Do (Basis)	25.04.19 - 04.07.19	20:00 - 21:15	10 x 1.50 L	CHF	315.00
------------	---------------------	---------------	-------------	-----	--------

Standard-/Lateinamerikanische Tänze (Kleingruppe)

Fr (Basis)	26.04.19 - 05.07.19	17:45 - 18:45	11 x 1.20 L	CHF	211.20
------------	---------------------	---------------	-------------	-----	--------

Fr (Aufbau)	26.04.19 - 05.07.19	19:00 - 20:50	11 x 2.00 L	CHF	462.00
-------------	---------------------	---------------	-------------	-----	--------

Bewegung

Ballett-Workout

Do	03.01.19 - 18.04.19	20:00 - 20:50	16 x 1.00 L	CHF	256.00
----	---------------------	---------------	-------------	-----	--------

Do	25.04.19 - 04.07.19	20:00 - 20:50	10 x 1.00 L	CHF	160.00
----	---------------------	---------------	-------------	-----	--------

Bauch Beine Po

Mo	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.00 L	CHF	16.00
----	--------------------	---------------	--------	-----	-------

Bikini Bodyforming

Mi	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00
----	--------------------	---------------	--------	-----	-------

Bodytoning						
Mo	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00	
Mo	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.00 L	CHF	16.00	
Mo	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.00 L	CHF	16.00	
Di (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.00 L	CHF	16.00	
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.00 L	CHF	16.00	
Mi	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.00 L	CHF	16.00	
Do (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.00 L	CHF	16.00	
Do	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00	
Fr	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.00 L	CHF	16.00	
Sa	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.00 L	CHF	16.00	
Body-Fit						
Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.00 L	CHF	16.00	
Di	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.00 L	CHF	16.00	
Do	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00	
Dance Fitness						
Mi	01.05.19 - 03.07.19	18:00 - 18:50	10 x 1.00 L	CHF	160.00	
gratis Schnupperkurs am 24.04.19 – Anmeldung erforderlich!						
Do (mit Kinderhort)	02.05.19 - 04.07.19	09:00 - 09:50	9 x 1.00 L	CHF	144.00	
gratis Schnupperkurs am 25.04.19 – Anmeldung erforderlich!						
deepWORK						
Di (mit Kinderhort)	08.01.19 - 16.04.19	10:00 - 10:50	15 x 1.00 L	CHF	240.00	
Di (mit Kinderhort)	23.04.19 - 02.07.19	10:00 - 10:50	11 x 1.00 L	CHF	176.00	
Fat Burn						
Mo	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00	
Fight Power						
Di	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00	
Fitgym ab 60						
Mi	Einstieg jederzeit	08:05 - 08:55	1.00 L	CHF	16.00	
Do (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:10 - 11:00	1.00 L	CHF	16.00	
Fitnesscocktail für Männer						
Mi	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.00 L	CHF	16.00	
Fit für sie und ihn						
Di (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.00 L	CHF	16.00	
Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.00 L	CHF	16.00	
Fit über Mittag						
Di	Einstieg jederzeit	12:05 - 12:55	1.00 L	CHF	16.00	
Fr	Einstieg jederzeit	12:15 - 13:05	1.00 L	CHF	16.00	
Indoor Cycling						
Mi	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00	
Mi	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.00 L	CHF	16.00	
Do	14.02.19 - 18.04.19	20:00 - 20:50	10 x 1.00 L	CHF	160.00	
Do	25.04.19 - 04.07.19	20:00 - 20:50	10 x 1.00 L	CHF	160.00	

M.A.X.-das ultimative Konditionstraining					
Mi	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.00 L	CHF	16.00
Muscle Pump über Mittag					
Do	Einstieg jederzeit	12:00 - 12:50	1.00 L	CHF	16.00
Pilates					
Mo	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.00 L	CHF	16.00
Mo	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.00 L	CHF	16.00
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.00 L	CHF	16.00
Mi	24.04.19 - 03.07.19	12:00 - 12:50	11 x 1.00 L	CHF	176.00
Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.00 L	CHF	16.00
Pilates für den Rücken					
Di	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00
Do (mit Kinderhort)	02.05.19 - 04.07.19	10:00 - 10:50	9 x 1.00 L	CHF	144.00
gratis Schnupperkurs am 25.04.19 – Anmeldung erforderlich!					
Piloxing					
Mo	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.00 L	CHF	16.00
Power Defense – Selbstverteidigung mit Kickboxen					
Mi	24.04.19 - 03.07.19	19:00 - 19:50	11 x 1.00 L	CHF	176.00
Power Yoga über Mittag					
Mo	Einstieg jederzeit	12:00 - 12:50	7 x 1.00 L	CHF	112.00
gratis Schnupperkurs am 06.05.19 – Anmeldung erforderlich!					
Rebounding					
Mo (intensiv)	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00
Mo	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.00 L	CHF	16.00
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.00 L	CHF	16.00
Rhythmische Gymnastik					
Do	Einstieg jederzeit	14:15 - 15:05	1.00 L	CHF	16.00
Rückentraining					
Mo	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.00 L	CHF	16.00
Mo	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.00 L	CHF	16.00
Mo	Einstieg jederzeit	14:00 - 14:50	1.00 L	CHF	16.00
Mo	ausgebucht	19:00 - 19:50	24 x 1.00 L	CHF	384.00
Di	Einstieg jederzeit	08:30 - 09:20	1.00 L	CHF	16.00
Di	Einstieg jederzeit	14:00 - 14:50	1.00 L	CHF	16.00
Di	Einstieg jederzeit	15:00 - 15:50	1.00 L	CHF	16.00
Di (Maitlisek)	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00
Di (Maitlisek)	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.00 L	CHF	16.00
Di (Maitlisek)	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.00 L	CHF	16.00
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.00 L	CHF	16.00
Mi	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00
Fr (60+)	Einstieg jederzeit	09:30 - 10:20	1.00 L	CHF	16.00
STRONG by Zumba					
Do	14.02.19 - 18.04.19	18:00 - 18:50	10 x 1.00 L	CHF	160.00
Do	25.04.19 - 04.07.19	18:00 - 18:50	10 x 1.00 L	CHF	160.00

Zumba					
Mo	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.00 L	CHF	16.00
Mi	Einstieg jederzeit	20:10 - 21:00	1.00 L	CHF	16.00
Fr	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.00 L	CHF	16.00
So	28.04.19 - 30.06.19	11:30 - 12:20	10 x 1.00 L	CHF	160.00

Outdoor-Kurse

Fitness-Bootcamp					
Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:15	1.50 L	CHF	16.50
Lauftraining Basis					
Di	26.02.19 - 02.04.19	18:30 - 19:45	6 x 1.50 L	CHF	99.00
Di	30.04.19 - 02.07.19	18:30 - 19:45	10 x 1.50 L	CHF	165.00
Lauftraining Tempo-Technik (Aufbau)					
Mo	18.03.19 - 15.04.19	18:30 - 19:45	5 x 1.50 L	CHF	82.50
Mo	29.04.19 - 01.07.19	18:30 - 19:45	9 x 1.50 L	CHF	148.50
Do	21.03.19 - 18.04.19	18:30 - 19:45	5 x 1.50 L	CHF	82.50
Do	25.04.19 - 04.07.19	18:30 - 19:45	10 x 1.50 L	CHF	165.00
Outdoor-Yoga					
Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:00	1.20 L	CHF	21.60

Entspannung

Faszien Yoga - ein intensives Bindegewebe-Workout					
Di	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.00 L	CHF	18.00
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	09:00 - 09:50	1.00 L	CHF	18.00
Hatha Yoga					
Mo	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.00 L	CHF	18.00
Mo	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.00 L	CHF	18.00
Mi	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.00 L	CHF	18.00
Do	03.01.19 – 18.04.19	12:05 - 13:20	16 x 1.50 L	CHF	432.00
Do	25.04.19 - 04.07.19	12:05 - 13:20	10 x 1.50 L	CHF	270.00
Hatha Yoga für Frühaufsteher					
Di	15.01.19 – 16.04.19	06:30 - 07:30	14 x 1.20 L	CHF	302.40
Di	23.04.19 - 02.07.19	06:30 - 07:30	11 x 1.20 L	CHF	237.60
Outdoor-Yoga					
Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:00	1.20 L	CHF	21.60
Qi Gong					
Mi (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 11:00	1.20 L	CHF	21.60
Tai Chi Chuan über Mittag					
Mi	24.04.19 - 03.07.19	12:00 - 13:00	11 x 1.20 L	CHF	237.60
Vinyasa Yoga					
Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 19:50	1.00 L	CHF	18.00
Yoga für den Rücken					
Do (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 11:00	1.20 L	CHF	21.60

Yoga für Schwangere (Kleingruppe)					
Di (mit Kinderhort)	05.03.19 - 09.04.19	10:00 - 11:00	6 x 1.20 L	CHF	165.60
Yoga Nidra					
Di	23.04.19 - 02.07.19	18:00 - 18:50	11 x 1.00 L	CHF	198.00

Workshop

Autogenes Training Basis Workshop (Kleingruppe)					
Sa	23.03.19 - 23.03.19	09:00 - 11:50	1 x 3.00 L	CHF	69.00
Sa	22.06.19 - 22.06.19	09:00 - 11:50	1 x 3.00 L	CHF	69.00
Die fünf Tibeter (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	19.05.19 - 19.05.19	09:00 - 12:50	1 x 4.00 L	CHF	92.00
Ernährung und Sport Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	05.05.19 - 05.05.19	09:00 - 16:50	1 x 7.00 L	CHF	161.00
Inside Flow Yoga (Kleingruppe) / Workshop					
Sa	11.05.19 - 11.05.19	10:00 - 11:50	1 x 2.00 L	CHF	46.00
Hormonyoga Workshop nach D.Rodriguez (Kleingruppe)					
Sa	30.03.19 - 30.03.19	09:00 - 12:50	1 x 4.00 L	CHF	92.00
Lu Jong - Tibetisches Heilyoga und Meditation (Kleingruppe)-am Sonntag					
So	24.02.19 - 24.02.19	09:00 - 12:50	1 x 4.00 L	CHF	92.00
Mentaltraining Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	17.03.19 - 17.03.19	09:00 - 16:50	1 x 7.00 L	CHF	161.00
Progressive Muskelrelaxation PMR Workshop (Kleingruppe)					
Sa	23.03.19 - 23.03.19	12:30 - 15:20	1 x 3.00 L	CHF	69.00
Sa	22.06.19 - 22.06.19	12:30 - 15:20	1 x 3.00 L	CHF	69.00
Qi Gong Workshop (Kleingruppe)					
Sa	04.05.19 - 04.05.19	09:30 - 11:20	1 x 2.00 L	CHF	46.00
Sporternährung im Ausdauertraining Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	03.03.19 - 03.03.19	09:00 - 16:50	1 x 7.00 L	CHF	161.00
Tai Chi Chuan Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	16.06.19 - 16.06.19	09:30 - 11:20	1 x 2.00 L	CHF	46.00
Vinyasa Yoga Workshop (Kleingruppe)					
Sa	29.06.19 - 29.06.19	09:00 - 11:50	1 x 3.00 L	CHF	69.00
Yin Yoga Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	16.06.19 - 16.06.19	09:00 - 12:50	1 x 4.00 L	CHF	92.00
Yoga Nidra Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	28.04.19 - 28.04.19	09:00 - 12:50	1 x 4.00 L	CHF	92.00
Yoga Workshop - Stress abbauen (Kleingruppe)					
Fr	05.04.19 - 05.04.19	19:00 - 21:50	1 x 3.00 L	CHF	69.00
Fr	05.07.19 - 05.07.19	19:00 - 21:50	1 x 3.00 L	CHF	69.00
Yoga zu zweit Workshop (Kleingruppe)					
Sa	06.04.19 - 06.04.19	09:00 - 11:50	1 x 3.00 L	CHF	69.00

Massage

Entspannungsmassage für Paare					
So	02.06.19 - 02.06.19	09:00 - 14:50	1 x 6.00 L	CHF	120.00
Klassische Massage Basis - am Sonntag					
So	17.03.19 - 17.03.19	09:00 - 16:50	1 x 7.00 L	CHF	140.00
So	28.04.19 - 28.04.19	09:00 - 16:50	1 x 7.00 L	CHF	140.00
So	23.06.19 - 23.06.19	09:00 - 16:50	1 x 7.00 L	CHF	140.00
Oberkörper Entspannungsmassage Basis (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	24.02.19 - 24.02.19	09:00 - 14:50	1 x 6.00 L	CHF	150.00
So	09.06.19 - 09.06.19	09:00 - 14:50	1 x 6.00 L	CHF	150.00
Sportmassage (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	31.03.19 - 31.03.19	09:00 - 14:50	1 x 6.00 L	CHF	150.00

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.

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

Annulationskostenversicherung

Schön, dass Sie sich weiterbilden möchten und sich für ein Angebot der Klubschule interessieren. Trotz bester Absichten bleibt das Leben unvorhersehbar. Um Sie in solchen Fällen zu unterstützen, erhalten Sie dank der **Annulationskostenversicherung** das Kursgeld zurück, wenn Sie Ihre Teilnahme abbrechen oder ab-sagen müssen.

z.B. bei

- Krankheit, Verletzung, Tod
- unvorhergesehener Wechsel des Arbeitsplatzes
- unverschuldete Kündigung des Arbeitsplatzes

Kosten: 1,9% des Kursgeldes (inkl. allfällige Lehrmittel)

Weiterführende Informationen erhalten Sie gerne in unserem Sekretariat.

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