

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

gründenmoos
Seilpark | Tennis | Fitnesskurse

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

Tanz

Ballett für Erwachsene					
Di	14.08.18 - 18.12.18	19:00 - 20:15	19 x 1.5 L	CHF	456.00
Ballett für Kinder ab 4 Jahren					
Mi	15.08.18 - 19.12.18	14:00 - 14:50	16 x 1.0 L	CHF	256.00
Mi	15.08.18 - 19.12.18	15:00 - 15:50	16 x 1.0 L	CHF	256.00
Ballett für Kinder ab 6 Jahren					
Mi	15.08.18 - 19.12.18	16:00 - 16:50	16 x 1.0 L	CHF	256.00
Ballett für Kinder ab 7 Jahren Aufbau					
Mi	15.08.18 - 19.12.18	17:00 - 17:50	16 x 1.0 L	CHF	256.00
Danzas Latinas-Salsa, Merengue, Bachata (Kleingruppe)					
Do	16.08.18 - 27.09.18	20:30 - 21:30	7 x 1.2 L	CHF	176.40
Do	08.11.18 - 20.12.18	20:30 - 21:30	7 x 1.2 L	CHF	176.40
Disco Fox / Disco Swing Basis (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	19.08.18 - 23.09.18	10:15 - 11:15	6 x 1.2 L	CHF	151.20
Disco Fox / Disco Swing Aufbau (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	28.10.18 - 09.12.18	13:00 - 14:00	7 x 1.2 L	CHF	176.40
Hochzeitstanz - am Sonntag					
So	19.08.18 - 26.08.18	13:00 - 14:50	2 x 2.0 L	CHF	64.00
So	09.09.18 - 16.09.18	13:00 - 14:50	2 x 2.0 L	CHF	64.00
Hochzeitstanz (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	28.10.18 - 04.11.18	09:30 - 11:20	2 x 2.0 L	CHF	84.00
Line Dance (Kleingruppe)					
Fr	17.08.18 - 21.12.18	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	399.00
Sa	18.08.18 - 08.12.18	09:30 - 10:20	15 x 1.0 L	CHF	315.00
Moderner, zeitgenössischer Tanz (Modern contemporary Dance) (Kleingr.)					
Do	23.08.18 - 20.12.18	18:00 - 18:50	17 x 1.0 L	CHF	357.00
gratis Schnupperkurs am 16.08.18 – Anmeldung erforderlich!					
Salsa Aufbau (Kleingruppe)					
Di	14.08.18 - 25.09.18	20:30 - 21:45	7 x 1.5 L	CHF	220.50
Standard-/Lateinamerikanische Tänze Basis (Kleingruppe)					
Fr	17.08.18 - 28.09.18	19:00 - 20:50	7 x 2.0 L	CHF	294.00
Standard-/Lateinamerikanische Tänze Aufbau (Kleingruppe)					
Fr	26.10.18 - 21.12.18	19:00 - 20:50	9 x 2.0 L	CHF	378.00

Bewegung

Ballett-Workout					
Do	16.08.18 - 20.12.18	20:00 - 20:50	18 x 1.0 L	CHF	288.00
Bauch Beine Po					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	10:00 - 10:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mi	15.08.18 - 19.12.18	08:45 - 09:35	19 x 1.0 L	CHF	304.00

Bikini Bodyforming					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	20:00 - 20:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Di	14.08.18 - 09.10.18	18:00 - 18:50	9 x 1.0 L	CHF	144.00
Mi	15.08.18 - 19.12.18	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Bodytoning					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mo	13.08.18 - 17.12.18	19:00 - 19:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mo	13.08.18 - 17.12.18	20:00 - 20:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Di (mit Kinderhort)	14.08.18 - 18.12.18	09:00 - 09:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mi (mit Kinderhort)	15.08.18 - 19.12.18	09:00 - 09:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mi	15.08.18 - 19.12.18	19:00 - 19:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Do (mit Kinderhort)	16.08.18 - 20.12.18	09:00 - 09:50	18 x 1.0 L	CHF	288.00
Do	16.08.18 - 20.12.18	18:00 - 18:50	18 x 1.0 L	CHF	288.00
Fr	17.08.18 - 21.12.18	09:00 - 09:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Sa	18.08.18 - 22.12.18	10:00 - 10:50	17 x 1.0 L	CHF	272.00
Body-Fit					
Di	14.08.18 - 18.12.18	19:00 - 19:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Di	14.08.18 - 18.12.18	20:00 - 20:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Do	16.08.18 - 20.12.18	18:00 - 18:50	18 x 1.0 L	CHF	288.00
Dance Aerobic					
Do (mit Kinderhort)	23.08.18 - 20.12.18	10:00 - 10:50	17 x 1.0 L	CHF	272.00
gratis Schnupperkurs am 16.08.18 – Anmeldung erforderlich!					
deepWORK (Kleingruppe)					
Di (mit Kinderhort)	21.08.18 - 18.12.18	10:00 - 10:50	18 x 1.0 L	CHF	378.00
gratis Schnupperkurs am 14.08.18 – Anmeldung erforderlich!					
Fat Burn					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Fight Power					
Di	14.08.18 - 18.12.18	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Fit für sie und ihn					
Di (mit Kinderhort)	14.08.18 - 18.12.18	09:00 - 09:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Do	16.08.18 - 20.12.18	19:00 - 19:50	18 x 1.0 L	CHF	288.00
Fitgymnastik					
Di	14.08.18 - 18.12.18	14:00 - 14:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mi	15.08.18 - 19.12.18	08:05 - 08:55	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Do (mit Kinderhort)	16.08.18 - 20.12.18	10:10 - 11:00	18 x 1.0 L	CHF	288.00
Fitnesscocktail für Männer					
Mi	15.08.18 - 19.12.18	20:00 - 20:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Fit über Mittag					
Di	14.08.18 - 18.12.18	12:05 - 12:55	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Fr	17.08.18 - 21.12.18	12:15 - 13:05	19 x 1.0 L	CHF	304.00

Indoor Cycling					
Mi	24.10.18 - 17.04.19	18:00 - 18:50	25 x 1.0 L	CHF	400.00
Mi	24.10.18 - 17.04.19	19:00 - 19:50	25 x 1.0 L	CHF	400.00
Do	16.08.18 - 18.10.18	12:15 - 13:05	10 x 1.0 L	CHF	160.00
Do	25.10.18 - 18.04.19	12:15 - 13:05	24 x 1.0 L	CHF	384.00
Do	16.08.18 - 18.10.18	20:00 - 20:50	10 x 1.0 L	CHF	160.00
Do	25.10.18 - 18.04.19	20:00 - 20:50	24 x 1.0 L	CHF	384.00
M.A.X.-das ultimative Konditionstraining					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	12:05 - 12:55	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mi	15.08.18 - 19.12.18	20:00 - 20:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Muscle Pump über Mittag					
Mi	15.08.18 - 19.12.18	12:00 - 12:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Pilates					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	17:00 - 17:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mo	13.08.18 - 17.12.18	20:00 - 20:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mi (mit Kinderhort)	15.08.18 - 19.12.18	09:00 - 09:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Do	16.08.18 - 20.12.18	19:00 - 19:50	18 x 1.0 L	CHF	288.00
Pilates für den Rücken					
Di	14.08.18 - 18.12.18	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Piloxing					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	10:00 - 10:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Power Defense - Selbstverteidigung mit Kickboxen					
Mi	15.08.18 - 17.10.18	19:00 - 19:50	10 x 1.0 L	CHF	160.00
Rebounding					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	20:00 - 20:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mi (mit Kinderhort)	15.08.18 - 19.12.18	10:00 - 10:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Rebounding intensiv					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Rhythmische Gymnastik					
Do	16.08.18 - 20.12.18	14:15 - 15:05	18 x 1.0 L	CHF	288.00
Rückentraining					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	09:00 - 09:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mo	13.08.18 - 17.12.18	10:00 - 10:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mo	13.08.18 - 17.12.18	14:00 - 14:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mo	13.08.18 - 17.12.18	19:00 - 19:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Di	14.08.18 - 18.12.18	08:30 - 09:20	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Di	14.08.18 - 18.12.18	15:00 - 15:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Di	14.08.18 - 18.12.18	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Di	14.08.18 - 18.12.18	19:00 - 19:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Di	14.08.18 - 18.12.18	20:00 - 20:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mi	15.08.18 - 19.12.18	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mi (mit Kinderhort)	15.08.18 - 19.12.18	10:00 - 10:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Rückentraining (ab 60 Jahren)					
Fr	17.08.18 - 21.12.18	09:30 - 10:20	19 x 1.0 L	CHF	304.00

Zumba					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	09:00 - 09:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Mi	15.08.18 - 19.12.18	20:10 - 21:00	19 x 1.0 L	CHF	304.00
Fr	17.08.18 - 21.12.18	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	304.00
So	19.08.18 - 16.12.18	11:30 - 12:20	18 x 1.0 L	CHF	288.00

Outdoor-Kurse

Fitness-Bootcamp					
Di	14.08.18 - 18.12.18	19:00 - 20:15	19 x 1.5 L	CHF	313.50
Lauftraining Aufbau als Vorbereitung für den Gossauer Weihnachtslauf					
Do	20.09.18 - 29.11.18	18:30 - 19:45	10 x 1.5 L	CHF	165.00
Lauftraining Basis					
Di	23.10.18 - 27.11.18	18:30 - 19:45	6 x 1.5 L	CHF	99.00
Lauftraining Basis als Vorbereitung für den Gossauer Weihnachtslauf					
Di	14.08.18 - 11.09.18	18:30 - 19:45	5 x 1.5 L	CHF	82.50
Lauftraining Tempo-Technik (Aufbau)					
Mo	13.08.18 - 24.09.18	18:00 - 19:15	7 x 1.5 L	CHF	115.50
Outdoor-Yoga					
Do	16.08.18 - 20.12.18	19:00 - 20:00	18 x 1.2 L	CHF	388.80

Entspannung

Hatha Yoga					
Mo	13.08.18 - 17.12.18	17:00 - 17:50	19 x 1.0 L	CHF	342.00
Mo	13.08.18 - 17.12.18	19:00 - 19:50	19 x 1.0 L	CHF	342.00
Di (mit Kinderhort)	14.08.18 - 18.12.18	10:00 - 11:00	19 x 1.2 L	CHF	410.40
Di	14.08.18 - 18.12.18	12:10 - 13:10	19 x 1.2 L	CHF	410.40
Mi	22.08.18 - 26.09.18	18:00 - 18:50	6 x 1.0 L	CHF	108.00
Mi	15.08.18 - 19.12.18	19:00 - 19:50	19 x 1.0 L	CHF	342.00
Do	16.08.18 - 20.12.18	12:05 - 13:20	18 x 1.5 L	CHF	486.00
Outdoor-Yoga					
Do	16.08.18 - 20.12.18	19:00 - 20:00	18 x 1.2 L	CHF	388.80
Qi Gong					
Di	14.08.18 - 18.12.18	19:00 - 20:15	19 x 1.5 L	CHF	513.00
Yoga für den Rücken					
Do (mit Kinderhort)	16.08.18 - 20.12.18	10:00 - 11:00	18 x 1.2 L	CHF	388.80

Workshop

Autogenes Training Basis Workshop (Kleingruppe)					
Sa	15.09.18 - 15.09.18	09:00 - 11:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
Sa	03.11.18 - 03.11.18	09:00 - 11:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
Die fünf Tibeter (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	02.12.18 - 02.12.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00

Ernährung und Sport Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	04.11.18 - 04.11.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
Hormonyoga Workshop nach D.Rodriguez (Kleingruppe)					
Sa	15.09.18 - 15.09.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
Lu Jong - Tibetisches Heilyoga und Meditation (Kleingruppe)-am Sonntag					
So	11.11.18 - 11.11.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
Mentaltraining Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	18.11.18 - 18.11.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
Progressive Muskelrelaxation PMR Workshop (Kleingruppe)					
Sa	15.09.18 - 15.09.18	12:30 - 15:20	1 x 3.0 L	CHF	69.00
Sa	03.11.18 - 03.11.18	12:30 - 15:20	1 x 3.0 L	CHF	69.00
Sporternährung im Ausdauertraining Workshop					
Sa	01.09.18 - 01.09.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	126.00
Yin Yoga Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	21.10.18 - 21.10.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
Yoga Nidra Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	09.12.18 - 09.12.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
Yoga Workshop - Stress abbauen (Kleingruppe)					
Fr	31.08.18 - 31.08.18	19:00 - 21:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
Fr	23.11.18 - 23.11.18	19:00 - 21:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00

Massage

Klassische Massage Basis - am Sonntag					
So	26.08.18 - 26.08.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
So	23.09.18 - 23.09.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
So	25.11.18 - 25.11.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
Oberkörper Entspannungsmassage Basis (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	09.09.18 - 09.09.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	150.00
So	11.11.18 - 11.11.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	150.00
Partnermassage Basis					
So	19.08.18 - 19.08.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	120.00
So	28.10.18 - 28.10.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	120.00
Sa	01.12.18 - 01.12.18	09:00 - 14:50	1 x 1.0 L	CHF	20.00
Sportmassage (Kleingruppe) - am Sonntag					
So	16.09.18 - 16.09.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 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.

Kombikarte – 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 / www.gruendenmoos.ch