

# **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>Danzas Latinas-Salsa, Merengue, Bachata</b>						
Do	01.03.18 - 19.04.18	20:15 - 21:15	8 x 1.2 L	CHF	153.60	
Do	26.04.18 - 05.07.18	20:15 - 21:15	10 x 1.2 L	CHF	192.00	
<b>Disco Fox / Disco Swing Aufbau - am Sonntag</b>						
So	27.05.18 - 01.07.18	14:15 - 15:15	6 x 1.2 L	CHF	115.20	
<b>Disco Fox / Disco Swing Basis - am Sonntag</b>						
So	27.05.18 - 01.07.18	13:00 - 14:00	6 x 1.2 L	CHF	115.20	
<b>Hochzeitstanz - am Sonntag</b>						
So	04.03.18 - 18.03.18	13:00 - 14:50	2 x 2.0 L	CHF	64.00	
So	22.04.18 - 29.04.18	13:00 - 14:50	2 x 2.0 L	CHF	64.00	
So	27.05.18 - 03.06.18	09:30 - 11:20	2 x 2.0 L	CHF	64.00	
So	24.06.18 - 01.07.18	09:30 - 11:20	2 x 2.0 L	CHF	64.00	
<b>Line Dance</b>						
Sa	17.02.18 - 30.06.18	09:30 - 10:20	20 x 1.0 L	CHF	320.00	
<b>Moderner, zeitgenössischer Tanz (Modern contemporary Dance)</b>						
Do	08.03.18 - 19.04.18	18:00 - 18:50	7 x 1.0 L	CHF	112.00	
<b>gratis Schnupperkurs am 01.03.18 – Anmeldung erforderlich!</b>						
<b>Salsa Aufbau</b>						
Di	24.04.18 – 03.07.18	20:30 - 21:45	11 x 1.5 L	CHF	264.00	
<b>Salsa Basis</b>						
Di	20.02.18 – 27.03.18	20:30 - 21:45	6 x 1.5 L	CHF	144.00	
<b>Standard-/Lateinamerikanische Tänze Basis</b>						
Fr	27.04.18 - 06.07.18	19:00 - 20:50	11 x 2.0 L	CHF	352.00	

# 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	
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
Di (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	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	27.04.18 - 06.07.18	18:00 - 18:50	11 x 1.0 L	CHF	176.00
<b>Dance Aerobic</b>					
Do (mit Kinderhort)	03.05.18 - 03.05.18	09:00 - 09:50	9 x 1.0 L	CHF	144.00
<b>gratis Schnupperkurs am 26.04.18 – Anmeldung erforderlich!</b>					
<b>Faszientraining</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	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
Mi	ausgebucht	19:00 - 19:50	24 x 1.0 L	CHF	384.00
Do	26.04.18 - 05.07.18	12:15 - 13:05	10 x 1.0 L	CHF	160.00
Do	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00
Do	26.04.18 - 05.07.18	20:00 - 20:50	10 x 1.0 L	CHF	160.00
<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 (mit Kinderhort)	01.05.18 - 03.07.18	10:00 - 10:50	10 x 1.0 L	CHF	160.00
<b>gratis Schnupperkurs am 24.04.18 – 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	18.02.18 - 01.07.18	10:00 - 10:50	18 x 1.0 L	CHF	288.00
<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	10:00 - 10:50	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	15:00 - 15:50	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

### Rückentraining (ab 60 Jahren)

Fr	Einstieg jederzeit	09:30 - 10:20	1.0 L	CHF	16.00
----	--------------------	---------------	-------	-----	-------

### Zumba

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

### Fitness-Bootcamp

Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:15	1.5 L	CHF	16.50
----	--------------------	---------------	-------	-----	-------

### Lauftraining Basis

Di	06.02.18 - 27.03.18	18:30 - 19:45	8 x 1.5 L	CHF	132.00
----	---------------------	---------------	-----------	-----	--------

### Lauftraining Tempo-Technik (Aufbau)

Mo	12.02.18 - 16.04.18	18:00 - 19:15	9 x 1.5 L	CHF	148.50
Do	08.02.18 - 19.04.18	18:30 - 19:45	11 x 1.5 L	CHF	181.50

### Outdoor-Yoga

Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:00	1.2 L	CHF	21.60
----	--------------------	---------------	-------	-----	-------

## Entspannung

### Autogenes Training Basis (Kleingruppe)

Di	06.03.18 - 27.03.18	09:30 - 11:20	8 x 2.0 L	CHF	184.00
----	---------------------	---------------	-----------	-----	--------

### Hatha Yoga

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

### Outdoor-Yoga

Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:00	1.2 L	CHF	21.60
----	--------------------	---------------	-------	-----	-------

### Qi Gong

Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:15	1.5 L	CHF	27.00
----	--------------------	---------------	-------	-----	-------

### Yoga für den Rücken

Do (mit Kinderhort)	Einstieg jederzeit	10:00 - 11:00	1.2 L	CHF	21.60
---------------------	--------------------	---------------	-------	-----	-------

## Workshop

### Autogenes Training Basis Workshop (Kleingruppe)

Sa	17.02.18 - 17.02.18	09:00 - 11:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
Sa	30.06.18 - 30.06.18	11:35 - 14:25	1 x 3.0 L	CHF	69.00

### Ernährung und Sport Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag

So	11.02.18 - 11.02.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
----	---------------------	---------------	-----------	-----	--------

### Die fünf Tibeter Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag

So	03.06.18 - 03.06.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
----	---------------------	---------------	-----------	-----	-------

<b>Gelassenheit - der Weg zur inneren Ruhe (Kleingruppe)</b>					
Sa	17.03.18 - 17.03.18	09:00 - 11:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
<b>Hormonyoga Workshop nach D.Rodriguez (Kleingruppe)</b>					
Sa	10.02.18 - 10.02.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Lu Jong - Tibetisches Heilyoga und Meditation (Kleingruppe) Basis – am Sonntag</b>					
So	25.03.18 - 25.03.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Mentaltraining Workshop (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	04.03.18 - 04.03.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
<b>Progressive Muskelrelaxation PMR Workshop (Kleingruppe)</b>					
Sa	17.02.18 - 17.02.18	12:30 - 14:55	1 x 2.5 L	CHF	57.50
Sa	30.06.18 - 30.06.18	09:00 - 11:25	1 x 2.5 L	CHF	57.50
<b>Qi Gong Workshop (Kleingruppe)</b>					
Sa	07.04.18 - 07.04.18	09:00 - 16:30	1 x 6.0 L	CHF	138.00
<b>Yin Yoga Workshop (Kleingruppe)</b>					
So	24.06.18 - 24.06.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00
<b>Yoga Workshop - Stress abbauen (Kleingruppe)</b>					
Fr	09.03.18 - 09.03.18	19:00 - 21:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
Fr	27.04.18 - 27.04.18	19:00 - 21:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00

## Massage

<b>Klassische Massage Basis - am Sonntag</b>					
So	18.02.18 - 18.02.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
So	27.05.18 - 27.05.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
<b>Oberkörper Entspannungsmassage Basis (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	11.03.18 - 11.03.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	150.00
So	10.06.18 - 10.06.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	150.00
<b>Partnermassage Basis - am Sonntag</b>					
So	25.02.18 - 25.02.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	120.00
So (Pfingstsonntag)	20.05.18 - 20.05.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	120.00
<b>Sportmassage (Kleingruppe) - am Sonntag</b>					
So	29.04.18 - 29.04.18	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](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