

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

**Daten und Preise
Gründenmoos**

Tanz

Ballett für Erwachsene						
Di	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:15	1.5 L	CHF	24.00	
Ballett für Kinder ab 4 Jahren						
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	
Ballett für Kinder ab 6 Jahren						
Mi	Einstieg jederzeit	16:00 - 16:50	1.0 L	CHF	16.00	
Ballett für Kinder ab 7 Jahren Aufbau						
Mi	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.0 L	CHF	16.00	
Danzas Latinas-Salsa, Merengue, Bachata						
Do	Einstieg jederzeit	20:15 - 21:15	1.2 L	CHF	192.00	
Disco Fox / Disco Swing Aufbau - am Sonntag						
So	27.05.18 - 01.07.18	14:15 - 15:15	6 x 1.2 L	CHF	115.20	
Disco Fox / Disco Swing Basis - am Sonntag						
So	27.05.18 - 01.07.18	13:00 - 14:00	6 x 1.2 L	CHF	115.20	
Hochzeitstanz - am Sonntag						
So	29.04.18 - 06.05.18	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	
Line Dance (Kleingruppe)						
Sa	28.04.18 - 30.06.18	09:30 - 10:20	10 x 1.0 L	CHF	160.00	
Fr	17.08.18 - 21.12.18	18:00 - 18:50	19 x 1.0 L	CHF	399.00	
Moderner, zeitgenössischer Tanz (Modern contemporary Dance)						
Do	03.05.18 - 05.07.18	18:00 - 18:50	9 x 1.0 L	CHF	189.00	
gratis Schnupperkurs am 26.04.18 – Anmeldung erforderlich!						
Standard-/Lateinamerikanische Tänze Basis (Kleingruppe)						
Fr	17.08.18 - 28.09.18	19:00 - 20:50	7 x 2.0 L	CHF	294.00	

Bewegung

Ballett-Workout						
Do	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00	
Bauch Beine Po						
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	
Bikini Bodyforming						
Mo	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00	
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	

Bodytoning					
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
Body-Fit					
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
Faszientraining					
Di	Einstieg jederzeit	17:00 - 17:50	1.0 L	CHF	16.00
Fat Burn					
Mo	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
Fight Power					
Di	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
Fit für sie und ihn					
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
Fitgymnastik					
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
Fitnesscocktail für Männer					
Mi	Einstieg jederzeit	20:00 - 20:50	1.0 L	CHF	16.00
Fit über Mittag					
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
Indoor Cycling					
Do	16.08.18 - 18.10.18	12:15 - 13:05	10 x 1.0 L	CHF	160.00
Do	16.08.18 - 18.10.18	20:00 - 20:50	10 x 1.0 L	CHF	160.00
M.A.X.-das ultimative Konditionstraining					
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
Pilates					
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

Pilates für den Rücken					
Di	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
Piloxing					
Mo	Einstieg jederzeit	10:00 - 10:50	1.0 L	CHF	16.00
Rebounding					
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
Rebounding intensiv					
Mo	Einstieg jederzeit	18:00 - 18:50	1.0 L	CHF	16.00
Rhythmische Gymnastik					
Do	Einstieg jederzeit	14:15 - 15:05	1.0 L	CHF	16.00
Rückentraining					
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	24.04.18 - 03.07.18	18:30 - 19:45	11 x 1.5 L	CHF	181.50
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)					
Do	Einstieg jederzeit	18:30 - 19:45	1.5 L	CHF	16.50
Mo	07.05.18 - 02.07.18	18:00 - 19:15	8 x 1.5 L	CHF	132.00
Outdoor-Yoga					
Do	Einstieg jederzeit	19:00 - 20:00	1.2 L	CHF	21.60

Entspannung

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
Di	15.05.18 - 03.07.18	10:00 - 11:00	8 x 1.2 L	CHF	172.80
Di	15.05.18 - 03.07.18	12:10 - 13:10	8 x 1.2 L	CHF	172.80
Mi	16.05.18 - 04.07.18	09:45 - 11:00	8 x 1.5 L	CHF	189.00
Mi	16.05.18 - 04.07.18	12:10 - 13:10	8 x 1.2 L	CHF	172.80
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
Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR 8-Wochenkurs					
Fr	18.05.18 - 06.07.18	17:00 - 20:00	26.0 L	CHF	730.00
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	30.06.18 - 30.06.18	09:00 - 11:50	1 x 3.0 L	CHF	69.00
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
Ernährung und Sport Workshop (Kleingruppe) – am Sonntag					
So	06.05.18 - 06.05.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
Lu Jong – Tibetisches Heilyoga und Meditation (Kleingruppe) Basis – 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	10.06.18 - 10.06.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
So	18.11.18 - 18.11.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	161.00
Sporternährung im Ausdauersport Workshop					
Sa	09.06.18 - 09.06.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	126.00
Sa	01.09.18 - 01.09.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	126.00
Progressive Muskelrelaxation PMR Workshop (Kleingruppe)					
Sa	30.06.18 - 30.06.18	12:30 - 15:20	1 x 3.0 L	CHF	69.00
Yin Yoga Workshop (Kleingruppe)					
So	24.06.18 - 24.06.18	09:00 - 12:50	1 x 4.0 L	CHF	92.00

Massage

Klassische Massage Basis – am Sonntag					
So	27.05.18 - 27.05.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
So	26.08.18 - 26.08.18	09:00 - 16:50	1 x 7.0 L	CHF	140.00
Oberkörper Entspannungsmassage Basis (Kleingruppe) – am Sonntag					
So	10.06.18 - 10.06.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	150.00
So	09.09.18 - 09.09.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	150.00
Partnermassage Basis – am Sonntag					
So (Pfingstsonntag)	20.05.18 - 20.05.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	120.00
So	19.08.18 - 19.08.18	09:00 - 14:50	1 x 6.0 L	CHF	120.00
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@gruendenmoos.ch / www.gruendenmoos.ch