



# SOMMERKURSE



**Mit Durchführungsgarantie**

Klubschule Migros Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen  
Tel. 058 568 44 00, [info.gm@gmos.ch](mailto:info.gm@gmos.ch), [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)



## Bodytoning

Wollen Sie Ihren Körper kräftigen, straffen und formen? Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Handgeräten wie Kleinhandeln oder Theraband helfen dabei. Das Augenmerk ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet.

Tag	Zeit	Daten	Kurspreis
Mo	19:00-19:50	08.07.19 – 05.08.19	CHF 80.00
Di	09:30-10:20	09.07.19 – 06.08.19	CHF 80.00
Mi	18:00-18:50	10.07.19 – 07.08.19	CHF 80.00

## Danzas Latinas – Salsa, Merengue, Bachata

Lassen Sie sich von der Lebensfreude anstecken! Salsa, Merengue und Bachata sind Tänze, die ihre Ursprünge in in Südamerika und der Karibik haben und fest im Leben der einheimischen Bevölkerung verankert sind. Sie lernen die Grundschrirte und ergänzen diese mit originellen Figuren.

Tag	Zeit	Daten	Kurspreis
Do	18:00-18:50	11.07.19 – 08.08.19	CHF 64.00
Ausfall: 01.08.18 (Nationalfeiertag)			

## Faszien Yoga

Möchten Sie beweglicher werden und schmerzfrei und vital bleiben? Dann sollten Sie etwas für ihr Bindegewebe, Ihre Faszien tun! Gesunde Faszien sind fest und zugleich elastisch und garantieren Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützen die Muskulatur und umhüllen die inneren Organe. Faszien Training regt das Bindegewebe an, alte Kollagenfasern durch neues Gewebe zu ersetzen - so bleiben Sie in Form und Ihr Körper wird jugendlich und straff.

Tag	Zeit	Daten	Kurspreis
Di	18:00-18:50	09.07.19 – 06.08.19	CHF 90.00

## Lauftraining Aufbau

Im Gruppentraining in der freien Natur erleben Sie unter Anleitung eines Laufexperten in einer Gruppe Gleichgesinnter die Vielfalt der positiven Wirkungen des Laufens auf Leistung, Gesundheit und Wohlbefinden.

Tag	Zeit	Daten	Kurspreis
Di	18:30-19:45	09.07.19 – 06.08.19	CHF 82.50

## Outdoor-Yoga

Bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation gehören in diesen Kurs. Es findet bei trockener Witterung in der Umgebung der Sportanlage Gründenmoos statt. Die Asanas und Pranayamas im Freien entfalten die optimale Wirkung auf den Körper und Geist und verbindet uns dank der frischen Luft mit der Natur.

Tag	Zeit	Daten	Kurspreis
Do	19:00-20:00	11.07.19 – 08.08.19	CHF 86.40
Ausfall: 01.08.18 (Nationalfeiertag)			

## Pilates

Diese ganzheitliche Methode nach J. Pilates bringt den Körper ins Gleichgewicht und kräftigt ihn vom Zentrum aus. Sie lernen, Ihre Körperhaltung zu optimieren und Ihre Alltagsbewegungen zu koordinieren. Sie richten Ihre Konzentration auf Ihre Körpermitte um Ihre Beweglichkeit zu fördern.

Tag	Zeit	Daten	Kurspreis
Mi	19:00-19:50	10.07.19 – 07.08.19	CHF 80.00

## Piloxing

Im Piloxing werden die schnellen Bewegungen des Fitness-Boxens mit den ästhetischen Übungen von Pilates kombiniert. Das ergibt ein Intervall- Training, in dem Fett verbrannt wird, Muskeln aufgebaut werden und das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird. Mit den Pilates-Übungen kräftigen Sie die tiefer liegenden Muskeln und verbessern so Ihre Stabilität, Koordination und Körperhaltung. Eingebaute Tanzeinlagen zu spezieller Piloxing-Musik sorgen für Stimmung und motivieren dranzubleiben. Sie trainieren barfuss oder in rutschfesten Socken.

Tag	Zeit	Daten	Kurspreis
Do	19:00-19:50	11.07.19 – 08.08.19	CHF 64.00
Ausfall: 01.08.19 (Nationalfeiertag)			

## Rebounding

Rebounding ist ein intensives Körpertraining auf einem Mini-Trampolin, dem sogenannten Rebounder. Im Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie Sie mit Hilfe dieser gelenkschonenden Trainingsmethode Ihre Kondition verbessern und Ihren Körper formen können. Bereits zehn Minuten joggen auf dem Rebounder ist effektiver als eine halbe Stunde joggen im Freien.

Tag	Zeit	Daten	Kurspreis
Mo	18:00-18:50	08.07.19 – 05.08.19	CHF 80.00

## STRONG by Zumba

Strong by Zumba kombiniert intensives Intervalltraining mit mitreissender Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen zu einem effektiven Workout, das Ihre Kalorien noch lange nach dem Training zum Schmelzen bringt. Erreichen Sie Ihre Fitnessziele, verbessern Sie Ausdauer und Kraft. Die Musik in Strong by Zumba wurde speziell zusammengestellt, um den ganzen Körper mit steigender Intensität bestmöglich zu trainieren. Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm.

Tag	Zeit	Daten	Kurspreis
Di	19:00-19:50	09.07.19 – 06.08.19	CHF 80.00

## Yoga Nidra

Im Kurs Yoga Nidra erlernen Sie einfache Atmungs- und Visualisierungsübungen, die Ihnen helfen, sich auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Diese Tiefenentspannungstechnik kann von jeder Person praktiziert werden und enthält keine Körperübungen. Wenn Sie die Übungen regelmässig ausführen, geniessen Sie mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

Tag	Zeit	Daten	Kurspreis
Mo	18:00-18:50	08.07.19 – 05.08.19	CHF 90.00

## Zumba

Die Fitness-Sensation fühlt sich an wie eine heisse Latino-Party! Zumba vereint Tanz und Fitness und wird Sie garantiert zum Schwitzen bringen. Leicht nachzutanzende Schritte und sexy Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Charthits trainieren den ganzen Körper und machen süchtig nach mehr!

Tag	Zeit	Daten	Kurspreis
Mi	19:00-19:50	10.07.19 – 07.08.19	CHF 80.00

## 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 absagen 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.