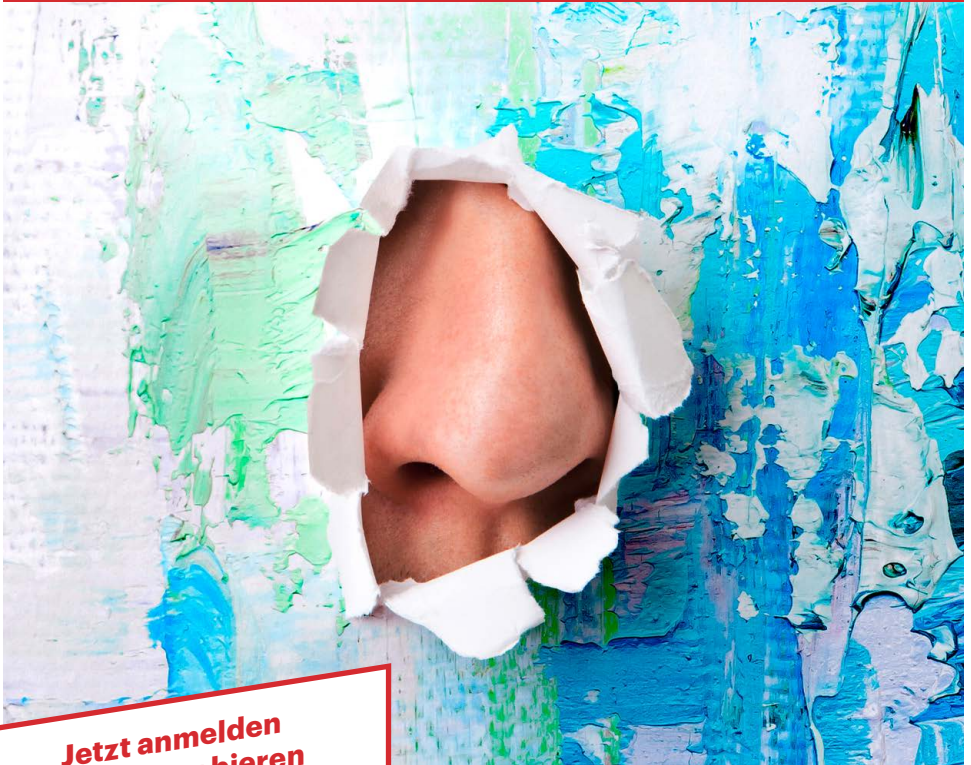




SCHNUPPERTAG CHUR

Samstag, 7. November 2020



**Jetzt anmelden
und ausprobieren**
klubschule.ch/schnuppertag

klubschule

Mit Corona-Schutzkonzept. Anmeldung erforderlich.

klubschule.ch

MIGROS

SCHNUPPERTAG

Programm – 1× ausprobieren

| Sprachen | Zeit |
|------------------------------|-------------|
| Englisch Anfänger/innen | 8:30–9:20 |
| Schwedisch Anfänger/innen | 8:30–9:20 |
| Chinesisch Anfänger/innen | 9:30–10:20 |
| Italienisch Anfänger/innen | 9:30–10:20 |
| Arabisch Anfänger/innen | 10:30–11:20 |
| Französisch Anfänger/innen | 10:30–11:20 |
| Japanisch Anfänger/innen | 10:30–11:20 |
| Russisch Anfänger/innen | 10:30–11:20 |
| Portugiesisch Anfänger/innen | 12:30–13:20 |
| Spanisch Anfänger/innen | 12:30–13:20 |

| Gesundheit | Zeit |
|--|-------------|
| Faszienmassage – modernes Schröpfen mit Faszien Cups | 8:30–9:20 |
| MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | 8:30–9:20 |
| Qi Gong | 8:30–9:20 |
| Vinyasa Yoga | 8:30–9:20 |
| Achtsamkeit | 9:30–10:20 |
| Lu Jong: Tibetisches Heilyoga | 9:30–10:20 |
| Qi Gong | 9:30–10:20 |
| Rücken-/Nackentherapie – Grundlagen | 10:05–10:55 |
| Fit mit Bellicon® Minitrampolin | 10:30–11:20 |
| Zumba | 10:30–11:20 |
| Faszienyoga | 11:05–11:55 |
| Langhantel Workout | 11:30–12:20 |
| Piloxing | 11:30–12:20 |

SCHNUPPERTAG

Programm – 1× ausprobieren

| Gesundheit | Zeit |
|-----------------------------------|-------------|
| Rücken-/Beckenbodentraining | 11:30–12:20 |
| Einführung ins Faszientraining | 12:30–13:20 |
| Langhantel Workout | 12:30–13:20 |
| Pilates | 12:30–13:20 |
| Pilates Rückbildung | 12:30–13:20 |
| Kreativität | Zeit |
| Art Clay Silver: Schmuckstücke | 8:30–9:20 |
| Einmachen und Einkochen | 8:30–9:20 |
| Office Lunch: Essen zum Mitnehmen | 10:05–10:55 |
| Floristik: saisonales Werkstück | 10:30–11:20 |
| Nähen | 10:30–11:20 |
| Bäume und Sträucher schneiden | 12:30–13:20 |
| Heimatküche | 12:30–13:20 |
| Kreatives Schreiben | 12:30–13:20 |
| Nassfilzen | 12:30–13:20 |
| Business | Zeit |
| Auftrittskompetenz | 8:30–9:20 |
| Digital Marketing | 8:30–9:20 |
| Heimnetzwerke verstehen | 9:30–10:20 |
| Auftrittskompetenz | 10:05–10:55 |
| Digital Marketing | 10:05–10:55 |
| Word – leicht gemacht | 10:30–11:20 |
| Excel – leicht gemacht | 11:30–12:20 |
| Heimnetzwerke verstehen | 12:30–13:20 |

SCHNUPPERTAG

Programm – 1× ausprobieren

| Online Kurse – Teilnahme von zu Hause aus | Zeit |
|--|-------------|
| Italienisch Anfänger/innen | 9:05–9:55 |
| Russisch Anfänger/innen | 9:05–9:55 |
| Spanisch Anfänger/innen | 9:05–9:55 |
| Deutsch Rechtschreibung | 10:05–10:55 |
| Französisch Anfänger/innen | 10:05–10:55 |
| Japanisch Anfänger/innen | 10:05–10:55 |
| Arabisch Anfänger/innen | 11:05–11:55 |
| Englisch Anfänger/innen | 11:05–11:55 |

**Für eine Teilnahme ist eine
Anmeldung erforderlich:**

**klubschule.ch/schnuppertag
058 712 44 40, info.ch@gmos.ch**