

# KLUBSCHULE

124 von 400 Angeboten – aktuelle Ausgabe



## «Bildung für alle»

Möchten Sie sich endlich Zeit für sich selber nehmen, kreativ sein, entspannen, Ihre körperliche Fitness erhöhen, eine neue Sprache lernen, berufliche Ziele erreichen? An der Klubschule ist vieles möglich. Sie finden hier eine Auswahl unseres spannenden Angebots. Die vollständige Übersicht finden Sie unter [klubschule.ch/aktuell](https://klubschule.ch/aktuell). Gerne beraten Sie unsere Kundenberatenden auch persönlich – am Schalter in unseren 10 Standorten oder per Telefon.

Wir freuen uns auf Sie.  
Ihre Klubschule Migros Ostschweiz.

[klubschule.ch/aktuell](https://klubschule.ch/aktuell)

klubschule

MIGROS

# BERUFLICHE AUS- & WEITERBILDUNGEN

<b>MANAGEMENT &amp; WIRTSCHAFT</b>	<b>Lektionen</b>	<b>CHF</b>	<b>AR</b>	<b>BU</b>	<b>CH</b>	<b>FR</b>	<b>LI</b>	<b>SG</b>	<b>SH</b>	<b>WE</b>	<b>WI</b>
Kaufmännische/r Sachbearbeiter/in mit DIPLOMA	194	3300.-			•	•		•			
Handelsschule mit DIPLOMA/ECDL Base	296	5200.-			•	•		•		•	•
Sachbearbeiter/in Administration	82	2900.-			•			•			
Sachbearbeiter/in Export/Import mit DIPLOMA	75	2850.-				•		•			
Sachbearbeiter/in Rechnungswesen mit DIPLOMA	187	4450.-			•	•		•	•		•
Personalassistent/in mit Zertifikat HRSE	88	2950.-						•		•	•
Medizinische/r Sekretär/in mit DIPLOMA	220	4950.-			•	•		•		•	•
Medizinische/r Praxiskoordinator/in mit eidg. FA	368	10800.-			•			•		•	•
Medizinische/r Praxisassistent/in MPA EFZ	2450	29500.-						•			
Leadership mit Zertifikat SVF	148	4850.-						•		•	•
Management mit Zertifikat SVF	260	7450.-						•		•	•
Führungsfachfrau/-fachmann mit eidg. FA	408	11400.-						•			•
Teamleiter/in	80	3400.-			•	•					
Projektmanagement IPMA Level D: Module 1-5	64	4600.-				•		•			•
Kommunikation	68	2900.-						•			•
Mit Coaching zum Erfolg	64	2400.-			•			•			•

<b>DIGITALE KOMPETENZ</b>	<b>Lektionen</b>	<b>CHF</b>	<b>AR</b>	<b>BU</b>	<b>CH</b>	<b>FR</b>	<b>LI</b>	<b>SG</b>	<b>SH</b>	<b>WE</b>	<b>WI</b>
Virtuelle Teamführung	16	690.-			•			•		•	•
Einstieg ins Online-Marketing	16	890.-			•	•		•		•	
Social Media Marketing	8	490.-			•	•		•		•	•
Suchmaschinenmarketing: AdWords und SEO	26	1290.-			•			•			•
Online Marketing Manager/in mit DIPLOMA/iab-Zertifizierung	101	5888.-			•			•			•
Content Marketing	56	2999.-			•			•		•	•
Schreiben fürs Web	20	980.-			•			•		•	•
ECDL Base (Windows 10 – Office 2016)	64	1780.-			•	•		•	•	•	•
PC-Techniker	96	3950.-			•			•			•
Netzwerk Supporter	120	4980.-			•			•			•
Desktop Publisher	152	5900.-			•			•		•	•

<b>INFORMATIK &amp; NEUE MEDIEN</b>	<b>Lektionen</b>	<b>CHF</b>	<b>AR</b>	<b>BU</b>	<b>CH</b>	<b>FR</b>	<b>LI</b>	<b>SG</b>	<b>SH</b>	<b>WE</b>	<b>WI</b>
10 Finger – 5 Einheiten – 1 Ziel	7,5	250.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Einstieg in den Computeralldtag	24	660.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Selbstorganisation mit OneNote	6	210.-		•	•	•	•	•		•	•
Einstieg in die Programmierung	8	360.-			•			•			•
Einfach umsteigen – von PC auf Mac	8	230.-			•	•		•	•	•	•
Eigene Webseite? Ja! ABER...	2	50.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•

<b>BEWEGUNG &amp; GESUNDHEIT</b>	<b>Lektionen</b>	<b>CHF</b>	<b>AR</b>	<b>BU</b>	<b>CH</b>	<b>FR</b>	<b>LI</b>	<b>SG</b>	<b>SH</b>	<b>WE</b>	<b>WI</b>
ErnährungsCoach mit DIPLOMA	136	4080.-			•			•			•
Fitness-Instruktor/in mit DIPLOMA	156	4680.-			•			•			•
I FAA Group-Fitness Instructor B-Lizenz	84	2683.-			•			•			
I FAA Pilates Mattentrainer	56	1899.-									•

<b>KULTUR &amp; KREATIVITÄT</b>	<b>Lektionen</b>	<b>CHF</b>	<b>AR</b>	<b>BU</b>	<b>CH</b>	<b>FR</b>	<b>LI</b>	<b>SG</b>	<b>SH</b>	<b>WE</b>	<b>WI</b>
Floristik mit DIPLOMA SFV – Grundmodul	96	2200.-						•		•	•
Fotografie CAS – Grundmodul	98	2250.-			•			•			•
Bildnerisches Gestalten CAS – Grundmodul	98	2250.-						•			•
Mode CAS – Grundmodul	98	2250.-						•			•

<b>AUSBILDUNG FÜR AUSBILDENDE</b>	<b>Lektionen</b>	<b>CHF</b>	<b>AR</b>	<b>BU</b>	<b>CH</b>	<b>FR</b>	<b>LI</b>	<b>SG</b>	<b>SH</b>	<b>WE</b>	<b>WI</b>
Einstieg in den Sprachunterricht	24	650.-			•			•			•
SVEB-Zertifikat Kursleiter/in (auch sprachspezifisch mit EUROLTA +200.-)	112	3500.-			•			•			•
SVEB-Zertifikat Praxisausbilder/in, inkl. AdA FA-M3	112	3700.-			•			•			•
Module 2-5 zum eidg. Fachausweis Ausbilder/in – einzeln buchbar	192	7500.-						•			•
Sprachkursleiter/in im Integrationsbereich (fide) – 3 Module, einz. buchb.	66	2100.-			•			•			•



	Lektionen	CHF	AR	BU	CH	FR	LI	SG	SH	WE	WI
Alle Sprachen: Privatlektionen – wann und wo Sie wollen	10	ab 950.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Deutsch Anfänger/innen bis C2	40	580.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Deutsch Intensiv Anfänger/innen bis C1	70	1015.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Deutsch Semi-Intensiv Anfänger/innen bis C1*	60	870.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Deutsch telc Prüfungstraining A2 bis B2 (Kleingruppe)	18	360.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Englisch Anfänger/innen bis C2	30	465.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Englisch besser sprechen A2 und B1 (Kleingruppe)	16	328.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Englisch Cambridge Diplomkurse FCE-CAE-CPE-BEC	30	900.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Englisch für die Reise Anfänger/innen	30	465.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Englisch Konversation B2 bis C2	40	620.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Englisch Power Anfänger/innen bis B2 (Kleingruppe)	30	615.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Französisch Anfänger/innen bis C2	30	465.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Französisch Konversation B2–C2	40	620.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Französisch Power Anfänger/innen bis B2 (Kleingruppe)	30	615.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Italienisch Anfänger/innen bis C2	30	465.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Italienisch für die Reise Anfänger/innen	30	465.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Italienisch Konversation B2–C2	40	620.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Italienisch Power Anfänger/innen bis B2 (Kleingruppe)	30	615.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Schweizerdeutsch – Erste Dialoge für den Alltag	6	87.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Schweizerdeutsch Anfänger/innen bis B1	40	660.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spanisch Anfänger/innen bis C2	30	465.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spanisch für die Reise Anfänger/innen	30	465.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spanisch Konversation B2–C2	40	620.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spanisch Power Anfänger/innen bis B2 (Kleingruppe)	30	615.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Bis 25 weitere Sprachen von Albanisch bis Ungarisch (Kleingruppe)	30	675.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•

\*Deutsch Semi-Intensiv Anfänger bis B1 wird auch in Davos angeboten

## KULTUR & KREATIVITÄT

	Lektionen	CHF	AR	BU	CH	FR	LI	SG	SH	WE	WI
1x1 der Malerei (Kleingruppe)	18	378.–			•	•	•	•	•	•	•
Acrylmalen	20	280.–		•	•	•	•	•		•	•
Aquarellieren	20	280.–	•		•	•	•	•	•	•	•
Aquarellieren und Mischtechnik	8	112.–			•	•	•	•		•	•
Zeichnen und Malen	20	280.–	•	•	•			•		•	•
Zeichnen, Malen, Aquarellieren	20	280.–				•			•		•
Intensivklasse Zeichnen und Malen (Modul 1–3)	je 72	je 1300.–						•		•	
Handlettering Workshop (Kleingruppe)	6	126.–			•	•	•	•	•	•	•
Linolschnitt neu und zeitgemäss (Kleingruppe)	15	315.–			•	•		•	•		•
Art Clay Silver (Kleingruppe)	7	147.–	•	•	•	•		•	•	•	•
1x1 des Nähens (Kleingruppe)	15	322.50			•	•		•	•	•	•
Nähen	30	435.–			•	•		•	•	•	•
Nähen für junge Mütter (Kleinkind/Baby)	12	174.–			•	•		•	•	•	•
Tunesisches Häkeln (Kleingruppe)	6	129.–				•		•	•		•
1x1 der Floristik-Eigene Kreationen mit Blumen	15	225.–			•						
Floristik Grundkurs	8	120.–								•	
Einstieg in die digitale Fotografie – Kompaktkamera (Kleingruppe)	8	200.–	•	•	•		•			•	
Fotografieren Grundstufe	20	300.–		•	•	•		•	•	•	•
Farb- und Stilberatung für Damen und Herren (Kleingruppe)	7	266.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Typengerechtes Schminken (Kleingruppe)	6	150.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Beliebte Tapas	4	92.–			•	•		•	•	•	•
Burger und Co. – mit oder ohne Fleisch	4	92.–				•	•	•	•	•	•
Kochen für Einsteiger	12	286.–			•	•	•	•	•	•	•
Low Carb – Kohlenhydratarme Ernährung	4	92.–			•	•		•		•	•
Trendküche: Fermentieren und Einmachen	3	69.–				•		•	•	•	•
Weinseminar für Frauen	3	120.–			•	•	•	•	•	•	•

# BEWEGUNG & GESUNDHEIT

**Gratis  
Probelektion\***

	Lektionen	CHF	AR	CH	FR	GM	LI	SG	SH	WE	WI
Antara*	20	320.-	•	•	•			•		•	
Bauch Beine Po*	20	320.-	•	•	•	•		•	•	•	•
Bodytoning*	20	320.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Breakletics	10	160.-						•			•
Fight Power	20	320.-				•		•	•		
Fitnesscocktail*	20	320.-	•	•	•	•		•		•	•
Pilates*	20	320.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Power Yoga*	20	320.-	•	•	•		•	•	•	•	•
Rückentraining*	20	320.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Selbstverteidigung für Frauen	10	160.-				•			•	•	
Zumba*	20	320.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Autogenes Training	12	216.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Hatha Yoga*	20	360.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Qi Gong*	20	360.-	•		•	•	•	•	•	•	•
Stressbewältigung MBSR	26	730.-		•		•	•	•	•	•	•
Tai Chi Chuan*	20	360.-	•	•			•	•	•	•	•
Yoga für den Rücken*	20	360.-	•			•		•	•	•	•
Entspannungsmassage für Paare	12	300.-	•	•		•		•	•	•	•
Klassische Massage	12	300.-	•	•		•	•	•		•	•
Rücken-/Nacknmassage	12	300.-	•	•		•	•		•	•	•
Disco Fox	6	96.-	•	•	•	•	•	•		•	•
Hochzeitstanz	6	96.-	•	•	•	•	•	•		•	•
Line Dance	12	192.-	•	•		•		•		•	•
Orientalischer Tanz	10	160.-			•			•	•		•
Salsa	12	192.-	•		•	•	•	•		•	•
Standard-/Lateinamerikanische Tänze	12	192.-	•		•	•	•			•	•

AR Arbon BU Buchs CH Chur FR Frauenfeld LI Lichtensteig SG St.Gallen GM Gründenmoos SH Schaffhausen WE Wetzikon WI Winterthur

## Sie finden uns an diesen 10 Standorten in der Ostschweiz

**Klubschule Migros Arbon**  
Telefon 071 447 15 20  
info.ar@gmos.ch

**Klubschule Migros Schaffhausen**  
Telefon 052 632 08 08  
info.sh@gmos.ch

**Klubschule Migros Buchs**  
Telefon 081 740 55 15  
info.bu@gmos.ch

**Klubschule Migros St.Gallen**  
Telefon 058 568 44 44  
info.sg@gmos.ch

**Klubschule Migros Chur**  
Telefon 081 257 17 47  
info.ch@gmos.ch

**Sportanlage Gründenmoos**  
Telefon 058 568 44 00  
info@gruendenmoos.ch

**Klubschule Migros Frauenfeld**  
Telefon 052 728 05 05  
info.fr@gmos.ch

**Klubschule Migros Wetzikon**  
Telefon 044 931 50 20  
info.we@gmos.ch

**Klubschule Migros Lichtensteig**  
Telefon 071 987 60 00  
info.li@gmos.ch

**Klubschule Migros Winterthur**  
Telefon 058 568 44 45  
info.wi@gmos.ch

**SOMMERKURSE  
in Chur, St. Gallen  
und Winterthur**

**myclimate** PERFORMANCE  
neutral Drucksache | 01-17-189775  
myclimate.org

Sämtliche Preisangaben verstehen sich als Richtpreise. Angebotsänderungen vorbehalten.

[klubschule.ch/aktuell](http://klubschule.ch/aktuell)

**klubschule**  
**MIGROS**

Gültig ab Juni 2018