



WILLKOMMEN IM KLUB

106 von 400 Angeboten



«Bildung ist ein wertvolles Gut»

Eine neue Sprache lernen, berufliche Ziele verfolgen und erreichen, mit Beton, Papier, Blumen oder Pinsel arbeiten? Fit sein und bleiben – in jedem Alter und mit ganz unterschiedlichen Angeboten? All das bietet Ihnen Ihre Klubschule in Arbon, Buchs, Chur, Frauenfeld, Lichtensteig, Schaffhausen, St.Gallen, Wetzikon, Winterthur und im Gründenmoos. Gerne sind wir für Sie da – persönlich, am Telefon oder via Internet.

Wir freuen uns auf Sie.
Ihre Klubschule Migros Ostschweiz.



Berufliche Aus- und Weiterbildungen	Lektionen	CHF	AR	BU	CH	FR	LI	SG	SH	WE	WI
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 Sekretärin mit DIPLOMA (Arzt- und Spitalsekretärin)	220	4950.-			•	•		•		•	•
Medizinische/r Praxiskoordinator/in mit eidg. FA	368	10800.-			•			•		•	•
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: Modul 1 bis Modul 5	64	4600.-						•			•
Mit Coaching zum Erfolg	64	2400.-			•			•			•
10 Finger – 5 Einheiten – 1 Ziel	7.5	250.-	•	•	•	•	•	•	•		•
Einstieg in den Computeralltag	24	660.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Selbstorganisation mit OneNote	6	210.-		•	•	•	•	•			•
Einstieg in die Programmierung	8	360.-						•			•
Fotos bearbeiten mit Photoshop Elements – leicht gemacht	12	390.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Digitale Kompetenzen	Lektionen	CHF	AR	BU	CH	FR	LI	SG	SH	WE	WI
Virtuelle Teamführung	16	980.-			•			•			•
Suchmaschinenmarketing: Google Ads (AdWords) und SEO	26	1290.-			•			•			•
Online Marketing Manager/in mit DIPLOMA / iab-Zertifizierung	101	5888.-			•			•			•
Content Marketing	56	2999.-			•			•			
Webdesigner Publisher mit DIPLOMA	108	3860.-			•			•			•
ECDL Base (Windows 10 / Office 2016)	64	1780.-			•	•		•	•	•	•
PC-Techniker mit DIPLOMA	96	3950.-			•			•			•
Netzwerk-Supporter mit DIPLOMA	120	4980.-			•			•			•
Desktop Publisher mit DIPLOMA	152	5900.-			•			•		•	•

Gesundheit	Lektionen	CHF	AR	BU	CH	FR	LI	SG	SH	WE	WI
ErnährungsCoach mit DIPLOMA	136	4080.-			•			•			•
Fitness-Instruktor/in mit DIPLOMA	156	4680.-			•			•			•
IFAA Group-Fitness Instructor B-Lizenz	84	2683.-			•			•			
IFAA Pilates Mattentrainer	56	1899.-			•						•

Kreativität	Lektionen	CHF	AR	BU	CH	FR	LI	SG	SH	WE	WI
Floristik mit DIPLOMA SFV Grundmodul	96	2200.-						•		•	•
CAS Fotografie Grundmodul	98	2250.-			•			•			•
CAS Bildnerisches Gestalten Grundmodul	98	2250.-						•			•
CAS Mode Grundmodul	98	2250.-									•

Ausbildende	Lektionen	CHF	AR	BU	CH	FR	LI	SG	SH	WE	WI
Einstieg in den Sprachunterricht	24	650.-						•			•
SVEB-Zertifikat Kursleiter/in	112	3500.-			•			•			•
(auch sprachspezifisch mit EUROLTA +200.-)	112	3700.-						•			•
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, einzeln buchbar	66	2100.-			•			•			•

GESUNDHEIT

Gemeinsam lassen wir 656 Muskeln spielen.



Kurs	Lektionen	CHF	AR	CH	FR	LI	SG	GM	SH	WE	WI
Bauch Beine Po	20	320.-	•	•	•		•	•	•	•	•
Bodytoning	20	320.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Fitnesscocktail	20	320.-	•	•	•		•	•		•	•
Pilates	20	320.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Power Yoga	20	320.-	•	•	•	•	•		•	•	•
Rückentraining	20	320.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
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.-	•	•			•	•	•	•	•
Rücken- /Nackenmassage	12	300.-	•	•		•		•	•	•	•
Grundkurs für pflegende Angehörige	40	1180.-		•			•			•	•
Disco Fox	6	96.-	•	•	•	•		•		•	•
Hochzeitstanz	6	96.-	•	•	•	•		•		•	•
Line Dance	12	192.-	•	•			•	•		•	•
Salsa	12	192.-	•		•	•	•	•		•	•

KREATIVITÄT

Gemeinsam entfalten wir 1000 Talente.



Kurs	Lektionen	CHF	AR	BU	CH	FR	LI	SG	SH	WE	WI
Malen für Einsteiger/innen (Kleingruppe)	18	378.-			•	•	•	•	•	•	•
Acrylmalen (Kleingruppe)	20	420.-		•	•	•	•	•	•	•	•
Acryl Fluid Painting / Acryl Fliesstechnik (Kleingruppe)	6	126.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Aquarellieren (Kleingruppe)	20	420.-	•		•	•	•	•	•	•	•
Handlettering Workshop (Kleingruppe/Minigruppe)	6	126.-/156.-			•	•	•	•	•	•	•
Zeichnen und Malen	20	280.-	•	•	•			•		•	•
Intensivklasse Zeichnen und Malen (Modul 1-3)	je 72	je 1300.-						•		•	
Nähen für Einsteiger/innen (Kleingruppe)	15	322.50			•	•		•	•	•	•
Nähen	30	435.-			•	•		•	•	•	•
Floristik*	3.5	77.-			•	•	•	•	•	•	•
Fotografieren Basis	20	300.-		•	•	•	•	•	•	•	•
Farb- und Stilberatung für Damen & Herren (Minigruppe)	7	294.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Make-up/Schminken: Typengerechtes Schminken (Kleingruppe)	6	150.-	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Kochen ab 60 Jahren	6	174.-			•	•	•	•	•	•	•
Kochen für Einsteiger/innen	8	242.-			•	•	•	•	•	•	•
Kochen für Männer	4	128.-			•	•	•	•	•	•	•
Kulinarische Reise	4	116.-			•	•	•	•	•	•	•
Trendküche	4	116.-			•	•	•	•	•	•	•
Kreatives Schreiben (Kleingruppe)	24	528.-		•	•	•		•	•	•	•

* Floristik-Kurse werden saisonal ausgeschrieben, siehe klubschule.ch/ostschweiz

SPRACHEN

Gemeinsam sprechen wir 55 Sprachen.



Kurs	Lektionen	CHF	AR	BU	CH	FR	LI	SG	SH	WE	WI
Alle Sprachen: Privatunterricht – wann und wo Sie wollen	10	ab 950.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Deutsch Anfänger/innen bis C1 – Intensiv	70	1015.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Deutsch Anfänger/innen bis C1 – Semi-Intensiv*	60	870.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Deutsch Anfänger/innen bis C2 (1 Termin pro Woche)	40	580.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Deutsch A2 bis C1 telc Prüfungstraining (Kleingruppe)	18	360.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Deutsch B1 im Pflegeberuf	60	870.–				•		•			•
Deutsch B1 und B2 Grammatik und Konversation	30	435.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Englisch Anfänger/innen bis B2 – Power (Kleingruppe)	30	615.–				•		•		•	•
Englisch Anfänger/innen bis C2	40	620.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Englisch Anfänger/innen für die Reise	30	465.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Englisch A2 und B1 besser sprechen (Kleingruppe)	16	328.–	•		•	•	•	•	•	•	•
Englisch B1 bis C2 Cambridge Diplomkurse	60	1800.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Englisch B1 bis C1 Cambridge Business English Diplomkurse	60	1800.–			•			•			•
Englisch B2 bis C2 Konversation	40	620.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Französisch Anfänger/innen bis C2	40	620.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Französisch A2 und B1 besser sprechen (Kleingruppe)	16	328.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Französisch B1 und B2 DELF Diplomkurse	60	1800.–			•			•			•
Italienisch Anfänger/innen bis B2 – Power (Kleingruppe)	30	615.–			•	•		•			•
Italienisch Anfänger/innen bis C2	40	620.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Italienisch Anfänger/innen für die Reise	30	465.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Italienisch B1 bis C2 Konversation	40	620.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Schweizerdeutsch Anfänger/innen und Fortgeschrittene	40	660.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spanisch Anfänger/innen bis B2 – Power (Kleingruppe)	30	615.–			•	•		•	•		•
Spanisch Anfänger/innen bis C2	40	620.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spanisch Anfänger/innen für die Reise	30	465.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spanisch B1 bis C2 Konversation	40	620.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•
bis 25 weitere Sprachen – Albanisch bis Ungarisch (Kleingruppe)	30	675.–	•	•	•	•	•	•	•	•	•

* Deutsch Semi-Intensiv Anfänger/innen bis B1 wird auch in Davos angeboten.

Klubschule Migros Arbon

Telefon 058 712 44 20
info.ar@gmos.ch

Klubschule Migros Lichtensteig

Telefon 058 712 44 80
info.li@gmos.ch

Klubschule Migros Wetzikon

Telefon 058 712 44 70
info.we@gmos.ch

Klubschule Migros Buchs

Telefon 058 712 44 90
info.bu@gmos.ch

Klubschule Migros Schaffhausen

Telefon 058 712 44 60
info.sh@gmos.ch

Klubschule Migros Winterthur

Telefon 058 568 44 45
info.wi@gmos.ch

Klubschule Migros Chur

Telefon 058 712 44 40
info.ch@gmos.ch

Klubschule Migros St. Gallen

Telefon 058 568 44 44
info.sg@gmos.ch

Klubschule Migros Frauenfeld

Telefon 058 712 44 50
info.fr@gmos.ch

Sportanlage Gründenmoos

Telefon 058 568 44 00
info@gruendenmoos.ch



Sämtliche Preisangaben verstehen sich als Richtpreise.
Angebotsänderungen vorbehalten.

klubschule.ch

