

29.01.2014



LETZTER KURSTAG WINTER-SEMESTER: 31.01.2014.
START INS SOMMER-SEMESTER: 10.02.2014.
NEU BEIM CLUBA.: FASZIEN-FIT.

LETZTER KURSTAG WINTER-SEMESTER: 31.01.2014.

Das Winter-Semester geht noch bis Freitag, 31. Jänner 2014.
 Aber auch in den „Semester-Ferien“ kannst du bei uns Kurse besuchen.
 Das **Programm** für diese Woche (**02. bis 07. Februar**) findest du [hier](#).

START INS SOMMER-SEMESTER: 10.02.2014.

Schon am Montag, 10.02.2014, starten wir ins Sommer-Semester 2014.
 Das neue Kursprogramm sollte in diesen Tagen in deiner Post sein.
 Du kannst es dir aber auch schon auf unserer [Homepage](#) ansehen.
 Gegenüber dem Winter-Semester gibt es ein paar kleine Änderungen,
 ein bisschen was Neues: im Frühjahr wieder **Nordic Walking** und **Smovey**
 (diesmal am Abend), **Aqua-Jogging** findet jetzt schon um 19.00 Uhr statt,
Zumba zusätzlich auch am Sonntag und für **BOKWA**-Neueinsteiger gibt es
 5 Basic-Stunden am Mittwoch in der Früh.

Wir sind sicher, du findest auch diesmal wieder den passenden Kurs!

NEU BEIM CLUBA.: FASZIEN-FIT.

In **FASZIEN-FIT** arbeiten wir mit neu entwickelten Trainingsprogrammen -
 speziell für unsere Faszien, das Bindegewebe in unserem Körper. Dazu
 verwenden wir auch die **Black Roll**, die eigens für das Faszien-Training
 entwickelt worden ist.

Es gibt 4 Kurse zu je 6 Einheiten:

Donnerstag, 09.00 - 09.45 Uhr ... 20.02. bis 27.03.

Donnerstag, 19.15 - 20.00 Uhr ... 20.02. bis 27.03.

Mittwoch, 11.15 - 12.00 Uhr ... 23.04. bis 28.05.

Montag, 19.00 - 19.45 Uhr ... 28.04. bis 02.06.

Die Kurse werden geleitet von **Marion DIATEL** und **Monika FORET**.

Kurspreis für 6 Einheiten: € 48,- (NMG € 60,-)

Bei Interesse bitte unbedingt **voranmelden** unter office@cluba.at oder
 0676-88780 355.

Details zu den speziellen Angeboten findest du auf unserer [Homepage](#).

WIR FREUEN UNS AUF DICH!