

26.02.2014



**BECKENBODEN-TRAINING: Kurs startet am 04.03.
Ab 06.03.: RÜCKEN-FIT IN KLEINGRUPPE.
NACH OSTERN: ZUSÄTZLICHE TERMINE FÜR FASZIEN-FIT.
CLUBA. JETZT REGELMÄSSIG IM TV.**

BECKENBODEN-TRAINING: Kurs startet am 04.03.

Dieser besondere Kurs mit dem Schwerpunkt **Beckenboden** findet wieder **ab 04.03.2014** statt. Unsere Trainerin GABI Kubasek führt durch die 6 Einheiten, **jeweils Dienstag, 17.50 bis 18.50 Uhr** im Phönix-Saal. Der Kurs kostet € 60,- für Mitglieder (Nicht-Mitglieder € 75,-).

Ab 06.03.: RÜCKEN-FIT IN KLEINGRUPPE.

Du möchtest gezielt an deiner Aufrichtung arbeiten? Deine Wirbelsäule braucht Unterstützung? Du freust dich über individuelle Betreuung? Dann komm zu **Rücken-Fit**. Der Kurs mit MONIKA Foret (6 Einheiten) startet am **06.03. Immer Donnerstag, 17.20 bis 18.15 Uhr** im Phönix-Saal. Der Kurs kostet € 48,- für Mitglieder (Nicht-Mitglieder € 60,-). Nähere Informationen dazu findest du [hier](#).

NACH OSTERN: ZUSÄTZLICHE TERMINE FÜR FASZIEN-FIT.

Bis Ostern dauert es zwar noch ein bisschen, aber der Andrang auf unsere neuen Kurse ist groß. Deshalb möchten wir dich bereits jetzt informieren, dass es nach Ostern **4 Kurs-Termine** für deine **Faszien** geben wird.

Bereits im Programm angeführt:

Mittwoch, 11.15 bis 12.00 Uhr, 23.04. bis 28.05. (Seminar-Raum)

Montag, 19.00 bis 19.45 Uhr - 28.04. bis 02.06. (Phönix-Saal)

Zusätzlich gibt es folgende Kurse:

Donnerstag, 19.15 bis 20.00 Uhr - 24.04. bis 12.06. (Seminar-Raum)

Freitag, 11.15 bis 12.00 Uhr - 25.04. bis 30.05. (Felmayer-Saal)

Bei Interesse rasch anmelden: 0676-88780355 oder office@cluba.at.

CLUBA. JETZT REGELMÄSSIG IM TV.

Der CLUBA. ist nun auch regelmäßig im TV vertreten. Kurze Beiträge zu verschiedenen Themen gibt es - jede Woche neu - auf SW1. Wenn du SW1 nicht empfangen kannst: kein Problem! Geh einfach auf unsere Homepage www.cluba.at. Dort findest du die Links zu den verschiedenen Beiträgen. Schau doch rein!

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Impressum/Offenlegung gemäß §24f
Mediengesetz (BGBl.Nr.49/2005):

Medieninhaber+Herausgeber: CLUBA.

mit Sitz in 2320 Schwechat, Alfred-Horn-Str.2

Redaktion: Monika Foret, Marion Diatel