

# CLUBA.

**SOMMERSEMESTER 2017**

**13. FEBRUAR 2017 BIS 23. JUNI 2017**



[www.cluba.at](http://www.cluba.at)

2320 Schwechat, Alfred-Horn-Str.2  
0676-88780 355 • [office@cluba.at](mailto:office@cluba.at)

# SOMMERSEMESTER 2017

## 13. FEBRUAR 2017 BIS 23. JUNI 2017

### GROUP-FITNESS

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
09:00	FATBURNER+BODY-WORK • FM1 (60) 1-3 • ANDREA	08:45	HATHA YOGA • FM2 (70) ELISABETH	09:00	BODY-CIRCLE • FM1 (55) 2 • BETTINA	09:00	PILATES • FM1 (55) 2 • ELISABETH	08:30	STEP-AEROBIC • FM1 (55) 2 • LUCIA	09:00	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • MONIKA		
09:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	09:00	PAINFREE FASCIA • FM1 (55) PETRA	09:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	10:00	FATBURNER • FM1 (55) 1-3 • TEAM	09:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MONIKA	10:00	bodyART • FM1 (65) 1-3 • MONIKA		
10:00	FIT ÜBER 60 flott • Phönix (55) HELGA	10:00	BODY-WORK • FM1 (55) 1-3 • PETRA	10:00	FÜR IMMER FIT • FM1 (55) GABY	10:00	FIT ÜBER 60 sanft • Phönix (55) HELGA						
10:10	EASY STEP • FM1 (55) 1-2 • GABY												
17:00	FATBURNER • FM1 (55) 1-2 • SUSANNE	17:30	BEINE-BAUCH-PO • FM2 (55) 1-2 • CARMEN	17:50	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-2 • ELISABETH	17:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) SONJA	17:00	YIN YOGA • FM2 (70) 24.02./17.03. 07.+28.04./19.05./09.06. ELISABETH				
18:00	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • SUSANNE	17:30	HIIT • FM1 (25) 3 • ALEXANDRA	18:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS RdF. (55) SONJA	18:30	PAINFREE FASCIA • FM2 (55) TEAM	18:00	BODY-WORK • FM1 (55) 1-3 • BIANCA	18:00	FATBURNER • FM1 (55) 1-3 • TEAM		
18:20	bodyART • FM2 (65) 2 • MARION	18:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS Mw. (55) SONJA	18:30	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • PETRA	18:30	deepWORK • FM1 (55) 2 • ANDREA	19:00	HIIT • FM1 (25) 3 • BIANCA	19:00	BODY-WORK • FM1 (55) 1-3 • MARINA		
18:20	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS	18:00	STEP-AEROBIC • FM1 (55) 2 • LUCIA	19:30	FATBURNER+BODY-WORK • FM1 (60) 2 • MARINA	18:30	ZUMBA GOLD • VS Mw. (50) ALEXANDRA						
19:00	TOTAL BODY • FM1 (55) 2-3 • BRIGITTE	18:30	HATHA YOGA Fortgeschr. • FM2 (70) 2 • ELISABETH	19:30	bodyART • FM2 (65) 2 • MONIKA	19:30	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • MONIKA						
19:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	19:00	BODY-WORK • FM1 (55) 2 • LUCIA			19:30	MERIDIAN-DEHNUNG • FM2 (55) 1-3 • MARION						
		19:00	CROSS-TRAINING • VS oben (55) 2-3 • WOLFGANG P.										

(In Klammer): Dauer der Kurseinheit

Felmayer-Saal FM1 ■  
Felmayer-Saal FM2 ■  
Phönix-Saal + Turnsäle in Schulen ■

Innerhalb dieser Kategorie (GROUP-FITNESS) kannst du zwischen den Kursen beliebig wechseln.

**FÜR ALLE NEUEN INTERESSENTEN:  
IM BEREICH GROUP-FITNESS  
KANNST DU GERN IN 2 VERSCHIEDENE  
KURSE KOSTENLOS „SCHNUPPERN“  
KOMMEN. OHNE VORANMELDUNG.  
EINFACH HINKOMMEN UND MITMACHEN!**

# SOMMERSEMESTER 2017

## 13. FEBRUAR 2017 BIS 23. JUNI 2017

### KINDER+JUGENDLICHE

#### DIENTAG

15:30	<b>POWER KIDS 1 • FM1 (55)</b> (1.+2.Klasse VS) • TIMNA+ALEX
16:30	<b>POWER KIDS 2 • FM1 (55)</b> (3.+4.Klasse VS) • TIMNA+ALEX
16:30	<b>FAMILY-MOVE • VS unten (75)</b> 14 Einh. ab 14.02. - (3-5,5 J.) • BRIGITTE K.
18:00	<b>KUNG-FU KIDS • VS oben (55)</b> (ab 7 Jahre) • WOLFGANG P.

#### MITTWOCH

15:50	<b>VIDEO-CLIP-DANCE • FM1 (55)</b> Anfänger (ab 7 Jahre) • MARIE-THERESE
16:50	<b>HIP-HOP-MIX • FM1 (55)</b> Fortgeschr. (ab 9 Jahre) • MARIE-THERESE
17:00	<b>FUSSBALL KIDS 1 • VS unten (55)</b> (7 bis 9 Jahre) • ROBIN
18:00	<b>SPORTS+FUN • VS unten (55)</b> (ab 10 Jahre) • ROBIN

#### DONNERSTAG

15:00	<b>DANCE-MIX JUNIOR 1 • FM1 (55)</b> (ab 10 Jahre) • TIMNA
16:00	<b>DANCE-MIX JUNIOR 2 • FM1 (75)</b> (ab 13 Jahre) • TIMNA
17:30	<b>FUSSBALL KIDS 2 • VS oben (55)</b> (ab 9 Jahre) • HERBERT

#### FREITAG

15:00	<b>MOTO-SPIEL • VS unten (55)</b> (2 bis 3,5 Jahre) • MARION+BABSI
16:00	<b>MOTO-SPIEL • VS unten (55)</b> (2 bis 3,5 Jahre) • MARION+BABSI
17:00	<b>FAMILY MOVE • VS unten (75)</b> 14 Einh. ab 17.02. - (3-5,5 J.) • CAROLINE

**FÜR ALLE NEUEN IN DEN KIDS-KURSEN:  
BITTE UM TELEFONISCHE VORANMELDUNG!  
0676-88 780 355**

**MOTO-SPIEL:**  
Kein Schnuppern ohne Voranmeldung!  
Nähere Infos und Voranmeldung bei  
Marion: 0676-88780357  
Achtung: Nur wenige Plätze frei!

Felmayer-Saal FM1 ■  
Felmayer-Saal FM2 ■  
Phönix-Saal + Turnsäle in Schulen ■

**BALLSPIELE** gibt es auch für Erwachsene (du findest sie in den nebenstehenden Info-Kästen).

# SOMMERSEMESTER 2017

## 13. FEBRUAR 2017 BIS 23. JUNI 2017

NEBEN DEN BEREICHEN GROUP-FITNESS  
UND KIDS+TEENS GIBT'S BEI UNS NOCH VIELE  
WEITERE ANGEBOTE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.  
BEI UNS FINDEST DU JEDENFALLS  
DEN RICHTIGEN KURS.

### BALLSPIELE FÜR ERWACHSENE.

#### VOLLEYBALL - MIT RICHIE, JÜRGEN UND BERNHARD.

- **Mittwoch, 19.30-21.00** (Richie)  
Anfänger und mäßig Fortgeschr.; Europa-Hauptschule (EHS)
  - **Donnerstag, 19.30-21.00** (Jürgen) - nur Fortg.; EHS
  - **Dienstag, 19.30-21.00** (Bernhard) - nur Fortg.; EHS
- Anmeldung nach Probetraining.  
Kurspreis pro Semester: 66,-/Kurs

#### BASKETBALL - FREIES SPIEL, OHNE TRAINER.

- **Montag, 19.30-21.00** - mit Grundkenntnissen;  
Gymn. vis-à-vis
  - **Mittwoch, 19.30-21.00** - Fortgeschr.; Volksschule unten
- Kurspreis pro Semester: 47,-/Kurs

### WEITERE INTERESSANTE KURSE.

#### FITNESS-TRAINING FÜR MÄNNER - MIT WERNER.

- **Mittwoch und Freitag, 19.00-21.00 Uhr** - VS oben
- Kurspreis pro Semester: 62,-

#### NORDIC-WALKING-TREFF - MIT HERBERT.

- **Donnerstag, 18.45-19.40 Uhr** - ab 20.04.
- Treffpunkt Felmayer-Saal  
Kostenlos für CLUBA-Mitglieder  
(Stöcke gibt's zum Ausleihen)

### TRAINING IM WASSER.

#### AQUA-GYM - MIT MONIKA+ALEXANDRA+PETRA K.

- **Dienstag, 14.00-14.50 Uhr** - Hallenbad (Monika)
  - **Dienstag, 19.00-19.50 Uhr** - Hallenbad (Alexandra)
  - **Donnerstag, 08.00-08.50 Uhr** - Hallenbad (Petra K.)
- Kurspreis: Semesterkarte 65,- (Kurs bis 11.05.)  
8 Einheiten: 44,- (gültig bis 11.05.2017)  
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA erhältlich)

#### SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - MIT BABSJ.

- 10 Einheiten - **Montag, 20.00-21.00 Uhr**;  
ab 13.02. - Hallenbad
- Kurspreis: 48,- exkl. Badeintritt  
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA erhältlich)

### DER NEUE FITNESS-TREND.

#### FASZIEN-SPECIALS - MIT MARION+MONIKA.

- Kurs-Module mit je 5 Einheiten zu speziellen Themen  
Details: Siehe letzte Seite!  
Kurspreis für 5 Einheiten: 50,- (Nicht-Mitglieder: 62,50)

### UNSERE KURSE IN SCHWADORF.

#### WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK - MIT ELISABETH B.

- **Mittwoch, 18.00-18.55** - 15 Einheiten ab 15.02.
- VS Schwadorf (Fischamender Straße 44)  
Kurspreis für 15 Einheiten: 73,-

#### PAINFREE FASCIA - MIT ELISABETH B.

- **Mittwoch, 19.00-19.55** - 6 Einheiten ab 22.02.
- VS Schwadorf (Fischamender Straße 44)  
Kurspreis: 36,- (Nicht-Mitglieder: 48,-)  
Nur mit fixer Kursanmeldung!

### BEHUTSAM GEGEN SCHMERZEN.

#### FELDENKRAIS - MIT LISA.

- Kurs mit 5 Einheiten
- **Sonntag, 17.00-17.55** - Felmayer-Saal FM2
- Schwerpunkt: Schulter - Nacken (19.02. - 19.03.)  
Kurspreis: 50,- (Nicht-Mitglieder: 62,50)

### SPEZIELL FÜR FRAUEN.

#### SCHWANGEREN-GYMNASTIK - MIT THERES.

- **Montag, 16.45-17.45** - Felmayer-Saal FM2

#### FIT NACH DER GEBURT - MIT THERES.

- **Montag, 15.30-16.30** - Felmayer-Saal FM2
- Kurspreis: Einzelstd. 10,-; 8 Einheiten: 59,- (NMG 72,-)

#### BECKENBODEN-TRAINING (5 Einheiten) - MIT GABI.

- **Donnerstag, 18.00-19.10 Uhr** - 04.05. bis 08.06.  
im Phoenix-Saal
- Kurspreis für 5 Einheiten: 66,- (NMG 80,-)

# SOMMERSEMESTER 2017

13. FEBRUAR 2017 BIS 23. JUNI 2017

## KURSPREISE. PRO SEMESTER.

13.02.2017 bis 23.06.2017

### GROUP-FITNESS

- |   |          |
|---|----------|
| ■ ERWACHSENE • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden)  | € 95,00  |
| ■ ERWACHSENE • 2x pro Woche (+5 Bonus-Stunden)  | € 153,00 |
| ■ VIP-KARTE (für beliebig viele Kurse aus GROUP-FITNESS)<br>SOMMER-SEMESTER (inkl. 5 Bonus-Stunden) | € 210,00 |
| SOMMER-SEMESTER+FERIENKURSE   | € 285,00 |
| ■ 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen)  | € 34,00  |
| ■ 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen)   | € 60,00  |
| ■ HIIT 5er-BLOCK (Einheiten zu 25 Minuten)  | € 20,00  |
| ■ HIIT 10er-BLOCK (Einheiten zu 25 Minuten)   | € 36,00  |

Besitzer einer VIP-Karte zahlen für den Besuch von Kursen aus anderen Kategorien ermäßigte Preise

### KINDER+JUGENDLICHE

- |   |          |
|---|----------|
| ■ POWER KIDS (15 Einheiten)                           | € 78,00  |
| ■ VIDEO-CLIP-D./HIPHOP-MIX/DANCE-MIX JUN.1 (15 Einh.) | € 87,00  |
| ■ DANCE-MIX JUNIOR2 (15 Einheiten zu 75 Minuten)      | € 108,00 |
| ■ KUNG FU KIDS  | € 79,00  |
| ■ FUSSBALL KIDS                                       | € 63,00  |
| ■ SPORTS+FUN  | € 69,00  |
| ➤ MOTO-SPIEL (1 Kind+Eltern) 13 Einheiten             | € 77,00  |
| ➤ FAMILY MOVE (1 Kind+Eltern) 14 Einheiten            | € 90,00  |
| ➤ FAMILY MOVE (2 Kinder+Eltern) 14 Einheiten          | € 145,00 |

#### Weitere Ermäßigungen:

- 1 Kind besucht mehrere Kurse: minus 20% beim günstigeren Kurs
- Geschwister-Kinder: 2. Kind minus 10% / 3. Kind (und alle weiteren) minus 15%

Preise gelten für CLUBA-Mitglieder!

ALLE Preise sind - sofern nicht anders angegeben - Semesterpreise und gelten für CLUBA-Mitglieder.

CLUBA-Mitglied wirst du ganz einfach durch gleichzeitige Einzahlung des Mitgliedspreises (siehe Kasten unten). Die Mitgliedschaft endet automatisch im September 2017.

### CLUBA.MITGLIEDSCHAFT.

MITGLIEDSBEITRAG (gültig bis September 2017)

- EINZELMITGLIEDSCHAFT A: € 17.-
- FAMILIENMITGLIEDSCHAFT B: € 15.- pro Person
- SENIORINNEN+SENIOREN AB 60 JAHRE C: € 11.-
- STUDENTINNEN+STUDENTEN D: € 10.-
- KINDER+JUGENDLICHE BIS 18 JAHRE E: € 8.-



www.cluba.at

# CLUBA.