

CLUBA.



SOMMERSEMESTER 2018

12. FEBRUAR 2018 BIS 24. JUNI 2018

www.cluba.at

2320 Schwechat, Alfred-Horn-Str.2
0676-88780355 • office@cluba.at

SOMMERSEMESTER 2018

12. FEBRUAR 2018 BIS 24. JUNI 2018

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) XL ELISABETH	09:00	BODY-WORK • 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	EASY STEP • FM1 (55) 1-2 • GABY	09:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	10:00	HAPPY CARDIO • FM1 (55) 1-3 • TEAM	09:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MONIKA	10:00	bodyART • FM1 (70) XL 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	Bei Yin-Yoga und Faszien kannst du auch die Einzelstunde zahlen (10,-) Kein „Schnuppern“ möglich!					
10:10	BEWEGTER KÖRPER.AKTIVER GEIST • FM2 (55) DORIS S.			10:00	HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) MARION								
17:00	FATBURNER PLUS • FM1 (55) 1-2 • DANI	17:30	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 2 • CARMEN	17:50	HATHA YOGA BASIC • FM2 (70) XL 1-2 • NATASCHA	17:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) SONJA	17:00	YIN YOGA • FM2 (70) XL 16.02./ 16.03./13.04./04.05./08.06. • ELISABETH				
18:00	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • DANI	18:30	HATHA YOGA Fortgeschr. • FM2 (70) XL 2 • ELISABETH	18:20	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • PETRA	18:30	BEINE-BAUCH-PO • FM2 (55) 1-2 • BRIGITTE	17:00	FASZIEN • FM2 (70) XL 23.02./ 23.03./20.04./18.05./15.06. • MONIKA	09:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • BIANCA		
18:15	bodyART • FM2 (70) XL 2 • MARION	18:30	STEP WORKOUT • FM1 (55) 2 • LUCIA	18:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS RdF. (55) DORIS F.	18:30	deepWORK • FM1 (55) 2-3 • ANDREA	18:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • BIANCA	09:00	HATHA YOGA • FM2 (70) XL 1-3 • CHRISTOF		
18:20	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS F.	19:30	ZUMBA GOLD • FM1 (50) 1-3 • ALEXANDRA	19:20	POWER WORKOUT • FM1 (60) 2 • MARINA	18:30	ZUMBA GOLD • VS Mw. (50) ALEXANDRA	19:00	STRETCH+RELAX • FM1 (55) BIANCA	18:30	POWER WORKOUT • FM1 (60) 1-3 • MARINA		
19:00	BODYWEIGHT CIRCUIT • FM1 (55) 2-3 • SONJA			19:20	bodyART • FM2 (70) XL 2 • MONIKA	19:30	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • MONIKA			18:30	VINYASA YOGA • FM2 (70) XL 1-3 • NAUKA/BARBARA		
19:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION												

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

Innerhalb dieser Kategorie (GROUP-FITNESS) kannst du zwischen Kursen wechseln.
Wichtig: Beachte die Preiskategorie! BASIC oder XL.

**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 2018

12. FEBRUAR 2018 BIS 24. JUNI 2018

KINDER+JUGENDLICHE

DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
16:30	FAMILY-MOVE • VS unten (75) 13 Einh. - (3-5,5 J.) • BRIGITTE K.	15:50	KREATIVER KINDERTANZ • FM1 (55) 15 Einh. (5-7 J.) • VERONIKA	15:30	DANCING KIDS • FM1 (55) 15 Einh. (ab 8 Jahre) • VERONIKA	15:00	MOTO-SPIEL • VS unten (55) 13 Einh. (2 bis 3,5 Jahre) • BERIT+IRMGARD
17:00	FAMILY-MOVE • VS oben (75) 13 Einh. - (3-5,5 J.) • CAROLINE	16:50	HIP-HOP+AKROBATIK • FM1 (55) 15 Einh. (ab 8 J.) • VERONIKA	16:30	CONTEMPORARY DANCE • FM1 (55) 15 Einh. (ab 11 Jahre) • VERONIKA	16:00	MOTO-SPIEL • VS unten (55) 13 Einh. (2 bis 3,5 Jahre) • BERIT+IRMGARD
		17:00	FUSSBALL KIDS 1 • VS unten (55) 15 Einh. (7 bis 9 Jahre) • ROBIN				
		18:00	PARKOUR+FREERUNNING • VS unten (55) 15 Einheiten (ab 10 Jahre) • ROBIN				

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

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

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

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

SOMMERSEMESTER 2018

12. FEBRUAR 2018 BIS 24. JUNI 2018

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, ELLA UND BERNHARD.

- **Mittwoch, 19.30-21.00** (Richie)
Anfänger und mäßig Fortgeschr.; Europa-Hauptschule (EHS)
 - **Donnerstag, 19.30-21.00** (Ella) - nur Fortg.; EHS
 - **Dienstag, 19.30-21.00** (Bernhard) - nur Fortg.; EHS
- Anmeldung nach Probetraining.
Kurspreis pro Semester: 67,-/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: 48,-/Kurs

WEITERE INTERESSANTE KURSE.

FITNESS-TRAINING FÜR MÄNNER - MIT WERNER.

- **Mittwoch und Freitag, 19.00-21.00 Uhr** - VS oben
- Kurspreis pro Semester: 63,-

NORDIC-WALKING-TREFF - MIT HERBERT.

- (wieder ab 05.04.)
- **Donnerstag, 18.45-19.40 Uhr**
- Treffpunkt Felmayer-Saal • Kostenlos für alle Teilnehmer
(Stöcke gibt's zum Ausleihen)

TRAINING IM WASSER.

AQUA-GYM - MIT MONIKA+PETRA K.

- **Dienstag, 14.00-14.50 Uhr** - Hallenbad (Monika)
 - **Donnerstag, 08.00-08.50 Uhr** - Hallenbad (Petra K.)
- Kurspreis: Semesterkarte 65,-
8 Einheiten: 46,- (gültig bis 08.05.2018)
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA. erhältlich)
ACHTUNG: Kurse nur bis 08.05.

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - MIT BABSI+STEFFI

- 10 Einheiten - (12.02. bis 08.05.)
- KURSO1: **Montag, 20.00-21.00 Uhr**;
KURSO2: **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr**;
ab 12.02. - Hallenbad
- Kurspreis: 48,- exkl. Badeintritt
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

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 (6 Einheiten) - MIT GABI.

- **Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr** - 01.03. bis 05.04.
im Phönix-Saal
- Kurspreis für 6 Einheiten: 66,- (NMG 80,-)

BEHUTSAM GEGEN SCHMERZEN.

FELDENKRAIS - MIT LISA.

- Kurs mit 5 Einheiten (08.04. bis 13.05.)
- **Sonntag, 17.00-17.55** - Felmayer-Saal FM2
- Kurspreis: 50,- (Nicht-Mitglieder: 62,50)
Schnuppern (7,-) am 25.02. möglich (mit Voranmeldung)

UNSERE KURSE IN SCHWADORF.

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK - MIT ELISABETH B.

- **Mittwoch, 18.00-18.55** - 15 Einheiten ab 14.02.
- VS Schwadorf (Fischamender Straße 44)
Kurspreis für 15 Einheiten: 73,-

SOMMERSEMESTER 2018

12. FEBRUAR 2018 BIS 24. JUNI 2018

KURSPREISE. PRO SEMESTER.

12.02.2018 bis 24.06.2018

GROUP-FITNESS

- BASIC:** Gültig für Kurse mit „Normal-Länge“ (bis 60 Minuten)
- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 97,00
 - ERWACHSENE • 2x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 157,00
- XL:** Gültig auch für Kurse mit „Über-Länge“ (mehr als 60 Minuten)
- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 116,00
 - ERWACHSENE • 2x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 186,00
- **VIP-KARTE** (für beliebig viele Kurse aus GROUP-FITNESS)
SOMMER-SEMESTER (inkl. 5 Bonus-Stunden) € 220,00
- **5er-BLOCK** (gültig 11 Kurswochen) € 35,00
- **10er-BLOCK** (gültig 22 Kurswochen) € 63,00
- Ermäßigung für Jugendliche und StudentInnen (bis 26 Jahre) -20%**
Besitzer einer VIP-Karte zahlen für den Besuch
von Kursen aus anderen Kategorien ermäßigte Preise

KINDER+JUGENDLICHE

- **KREATIVER KINDERTANZ/HIPHOP+AKROBATIK** (15 Einh.) € 93,00
 - **DANCING KIDS/CONTEMPORARY DANCE** (15 Einh.) € 93,00
 - **FUSSBALL KIDS** (15 Einheiten) € 65,00
 - **PARKOUR+FREERUNNING** (15 Einheiten) € 84,00
 - **MOTO-SPIEL** (1 Kind+Eltern) 13 Einheiten € 79,00
 - **FAMILY MOVE** (1 Kind+Eltern) 13 Einheiten € 85,00
 - **FAMILY MOVE** (2 Kinder+Eltern) 13 Einheiten € 138,00
- 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%

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 2018.

CLUBA.MITGLIEDSCHAFT.

MITGLIEDSBEITRAG (gültig bis September 2018)

- **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.-

Bereits im Herbst einbezahlte Mitgliedsbeiträge sind bis September 2018 gültig.



www.cluba.at

CLUBA.