

CLUBA.

SOMMERSEMESTER 2019

11. FEBRUAR 2019 BIS 23. JUNI 2019



www.cluba.at

2320 Schwechat, Alfred-Horn-Str.2
0676-88780 355 • office@cluba.at

SOMMERSEMESTER 2019

11. FEBRUAR 2019 BIS 23. JUNI 2019

GROUP-FITNESS

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
09:00	FATBURNER+BODY-WORK • FM1 (60) 1-3 • MARTINA	08:45	HATHA YOGA • FM2 (70) XL ELISABETH	09:00	BODY-CIRCUIT • FM1 (55) 1-3 • PETRA	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	FATBURNER+CIRCUIT • FM1 (55) 1-3 • ELISABETH	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	WORKOUT • 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! ▼			
				10:00	HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) (ab 20.02.) • MARION						
17:00	FATBURNER PLUS • FM1 (55) 1-2 • DANI	16:45	BEWEGTER KÖRPER/AKT.GEIST • FM2 (55) DORIS S.	17:10	HATHA YOGA BASIC • FM2 (70) XL 1-2 • IWONA	17:00	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • BRIGITTE	17:00	YIN YOGA • FM2 (70) XL jeder 1.+3. Freitag im Monat • ELISABETH	SONNTAG 09:00 WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • BIANCA 09:45 HATHA YOGA • FM2 (70) XL 1-3 • CHRISTOF 18:30 POWER WORKOUT • FM1 (60) 1-3 • MARINA 18:30 VINYASA YOGA • FM2 (70) XL 1-3 • BARBARA	
18:00	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • DANI	17:30	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • MONIKA	18:20	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • DANI	18:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) SONJA	17:00	FASZIEN • FM2 (70) XL jeder 2.+4. Freitag im Monat • MONIKA		
18:15	bodyART • FM2 (70) XL 2 • MARION	18:15	HATHA YOGA (mit Vork.) • FM2 (70) XL 2 • ELISABETH	18:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS RdF. (55) DORIS F.	18:30	ZUMBA GOLD • VS Mw. (50) ALEXANDRA	18:20	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • DANI		
18:20	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS F.	18:30	STEP WORKOUT • FM1 (55) 2 • ALEXANDRA	19:20	POWER WORKOUT • FM1 (60) 2 • MARINA	19:00	deepWORK • FM1 (55) 2-3 • ANDREA	19:20	BOXING • FM1 (55) 2-3 • BIANCA		
19:00	BODYWEIGHT CIRCUIT • FM1 (55) 2-3 • SONJA	19:30	ZUMBA GOLD • FM1 (50) 1-3 • ALEXANDRA	19:20	bodyART • FM2 (70) XL 2 • MONIKA						
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!**

CLUBA.

www.cluba.at

SOMMERSEMESTER 2019

11. FEBRUAR 2019 BIS 23. JUNI 2019

KINDER+JUGENDLICHE

MONTAG

15:20 **KINDER-YOGA • FM1 (60)**
14 Einh. ab 18.02. (5-10 J.) • ALEXANDRA

DIENSTAG

16:30 **FAMILY-MOVE • VS unten (75)**
13 Einh. - (3-5,5 J.) • CAROLINE

16:30 **VIDEO-CLIP-DANCE • FM1 (55)**
13 Einh. (ab 8 J.) • MARIE-THERESE

MITTWOCH

15:40 **KREATIVER KINDERTANZ • FM1 (40)**
13 Einh. (5-7 J.) • VERONIKA

16:25 **HIP-HOP+AKROBATIK • FM1 (50)**
13 Einh. (ab 7 J.) • VERONIKA

17:20 **CONTEMPORARY DANCE • FM1 (55)**
13 Einh. (ab 11 Jahre) • VERONIKA

17:20 **FUSSBALL KIDS • VS unten (75)**
15 Einh. (7 bis 10 Jahre) • ALEXANDER

FREITAG

15:00 **BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten**
10 Einh. (2-3,5 Jahre) • RAPHAELA+NADINE

16:00 **BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten**
10 Einh. (2-3,5 Jahre) • RAPHAELA+NADINE

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

BEWEGUNGSLANDSCHAFT:

Kein Schnuppern
ohne Voranmeldung!
Nähere Infos und Voranmeldung:
office@cluba.at
oder 0676-88780355

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 2019

11. FEBRUAR 2019 BIS 23. JUNI 2019

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 UND ELLA.

- **Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr** (Richie)
Anfänger und mäßig Fortgeschr.; Europa-Hauptschule (EHS)
- **Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr** (Ella) - nur Fortg.; EHS
Anmeldung nach Probetraining.
Kurspreis pro Semester: 69,-/Kurs

BASKETBALL - FREIES SPIEL, OHNE TRAINER.

- **Montag, 19.30-21.00 Uhr** - mit Grundkenntnissen;
Gymn. vis-à-vis
- **Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr** - Fortgeschr.; Volkssch. unten
Kurspreis pro Semester: 50,-/Kurs

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: 48,- (gültig bis 09.05.2019)
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA. erhältlich)
ACHTUNG: Kurse nur bis 09.05.

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - MIT BABSI+STEFFI

- 11 Einheiten
KURS01: **Montag, 20.00-21.00 Uhr**;
KURS02: **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr**;
ab 11.02. bis 07.05. - Hallenbad
Kurspreis: 56,- exkl. Badeintritt
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

WEITERE INTERESSANTE KURSE.

FITNESS-TRAINING FÜR MÄNNER - MIT WERNER.

- **Mittwoch und Freitag, 19.00-21.00 Uhr** - VS oben
Kurspreis pro Semester: 65,-

NORDIC-WALKING-TREFF - MIT HERBERT.

- **Donnerstag, 19.00-19.55 Uhr** (ab Ostern)
Treffpunkt Felmayer-Saal • Kostenlos für CLUBA-Mitglieder
(Stöcke gibt's zum Ausleihen)

UNSERE KURSE IN SCHWADORF.

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK - MIT ELISABETH B.

- **Mittwoch, 18.00-18.55 Uhr** - 12 Einheiten ab 13.02.
VS Schwadorf (Fischamender Straße 44)
Kurspreis für 12 Einheiten: 63,-

SPEZIELL FÜR FRAUEN.

SCHWANGEREN-YOGA - MIT JAQUELINE.

- **Montag, 16.45-17.55 Uhr** - Felmayer-Saal FM2

MAMA-BABY-YOGA - MIT JAQUELINE.

- **Montag, 15.00-16.10 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
Kurspreis: Einzelstd. 12,-; 8 Einheiten: 64,- (NMG 78,-)

BECKENBODEN-TRAINING (8 Einheiten) - VERENA.

- **Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr** - 07.03. bis 02.05.
im Phoenix-Saal
Kurspreis für 8 Einheiten: 88,- (NMG 104,-)

SOMMERSEMESTER 2019

11. FEBRUAR 2019 BIS 23. JUNI 2019

KURSPREISE. PRO SEMESTER.

11.02.2019 bis 23.06.2019

GROUP-FITNESS

BASIC: Gültig für Kurse mit „Normal-Länge“ (bis 60 Minuten)

■ **ERWACHSENE • 1x** pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 99,00

■ **ERWACHSENE • 2x** pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 160,00

XL: Gültig auch für Kurse mit „Über-Länge“ (mehr als 60 Minuten)

■ **ERWACHSENE • 1x** pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 119,00

■ **ERWACHSENE • 2x** pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 189,00

■ **VIP-KARTE** (für beliebig viele Kurse aus GROUP-FITNESS)

SOMMER-SEMESTER (inkl. 5 Bonus-Stunden) € 225,00

■ **5er-BLOCK** (gültig 11 Kurswochen) € 39,00

■ **10er-BLOCK** (gültig 22 Kurswochen) € 68,00

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** (13 Einh.) € 65,00

■ **HIPHOP+AKROBATIK** (13 Einh.) € 80,00

■ **VIDEO-CLIP DANCE/CONTEMPORARY DANCE** (13 Einh.) € 85,00

■ **FUSSBALL KIDS** (15 Einheiten) € 67,00

■ **KINDER-YOGA** (14 Einheiten) € 103,00

➤ **BEWEGUNGSLANDSCHAFT** (1 Kind+Eltern) 10 Einheiten € 75,00

➤ **FAMILY MOVE** (1 Kind+Eltern) 13 Einheiten € 87,00

➤ **FAMILY MOVE** (2 Kinder+Eltern) 13 Einheiten € 141,00

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 2019.

CLUBA.MITGLIEDSCHAFT.

MITGLIEDSBEITRAG (gültig bis September 2019)

- **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 2019 gültig.



www.cluba.at

CLUBA.