

CLUBA.

SOMMERSEMESTER 2023

13. FEBRUAR 2023

BIS 25. JUNI 2023



www.cluba.at

SOMMERSEMESTER 2023

13. FEBRUAR 2023 BIS 25. JUNI 2023

GROUP-FITNESS + YOGA

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MARION	PILATES • FM1 (55) 2 • ELISABETH	08:35 HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • ELISABETH	09:30 EASY-STEP • FM1 (55) 1-2 • MONIKA	09:30 WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MONIKA	09:00 FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • STEFFI	
10:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • PETRA	09:20 MAMA-BABY-YOGA • FM2 (70) JAQUI	08:50 WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MARION		10:40 BODYART BEST AGE • FM1 (65) 1-3 • MONIKA	10:05 BODYART • FM1 (70) 1-3 • STEFFI	
		10:00 CHOREO+CO • FM1 (55) 1-3 • ELISABETH	10:00 FÜR IMMER FIT • FM1 (55) ELISABETH				
			10:00 HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) Bitte um Voranmeldung • MARION				
17:30	CARDIO+WORKOUT • FM1 (55) 2-3 • DANI	17:30 LANGHANTEL-TRAINING • FM1 (45) 2-3 • SONJA	17:40 YIN YOGA • FM2 (70) 1-3 • PETRA W.	17:30 WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) SONJA	17:30 WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • DANI	09:00 WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • MARTINA	
18:20	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS	17:40 HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • ELISABETH	18:00 STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • DANI	18:30 ZUMBA • VS Mw. (50) ALEXANDRA		09:00 HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • CARINA	
18:35	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • DANI	18:25 CHOREO+CO • FM1 (55) 1-3 • MARTINA	18:30 WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS FF (55) DORIS	18:35 BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-3 • ANDREA		18:30 VINYASA YOGA • FM2 (70) 2-3 • BARBARA	
		19:00 WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	19:10 WORKOUT • FM1 (55) 2 • MARINA			19:45 YOGA NIDRA • FM2 (30) BARBARA	
		19:30 ZUMBA • FM1 (50) 1-3 • ALEXANDRA	19:10 BODYART • FM2 (70) 2 • MONIKA				

(In Klammer): Dauer der Kurseinheit

**INNERHALB DER KATEGORIEN
GROUP-FITNESS UND YOGA
KANNST DU
ZWISCHEN DEN KURSEN WECHSELN.**

**FÜR ALLE NEUEN INTERESSENTEN:
IM BEREICH GROUP-FITNESS
KANNST DU IN 2 VERSCHIEDENE KURSE
KOSTENLOS „SCHNUPPERN“ KOMMEN.
FÜR YOGA-KURSE
IST DIE EINZELSTUNDE ZU ZAHLEN!
EINFACH HINKOMMEN UND MITMACHEN!**

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

**BITTE! ACHE BEI DER AUSWAHL
DEINER KURS-KARTE AUF DIE UNTERSCHIEDUNG ZWISCHEN
GROUP-FITNESS UND YOGA!**

CLUBA.

www.cluba.at

SOMMERSEMESTER 2023

13. FEBRUAR 2023 BIS 25. JUNI 2023

KINDER+JUGENDLICHE

👉 **Teilnahme (auch Schnuppern) nur mit Voranmeldung!**
Auch bei allen anderen Kids-Kursen bitten wir um Voranmeldung!
Nähere Infos und Voranmeldung: office@cluba.at oder 0676-88780355

MONTAG

15:40 KREATIVER KINDERTANZ 1 • FM1 (45)
13 Einh. (5-6 J.) • VERONIKA

16:30 KREATIVER KINDERTANZ 2 • FM1 (45)
13 Einh. (6-7 J.) • VERONIKA

DIENSTAG

15:00 FAMILY-MOVE • VS unten (75) 🏹
12 Einh. (3-5,5 J.) • MICHAELA

16:30 FAMILY-MOVE • VS unten (75) 🏹
12 Einh. (3-5,5 J.) • MICHAELA

MITTWOCH

16:00 FAMILY-MOVE • VS unten (75) 🏹
12 Einh. (3-5,5 J.) • MICHAELA

16:20 VIDEO-CLIP-DANCE 1 • FM1 (45)
14 Einh. (ab 8 J.) • MARIE-THERESE

17:10 VIDEO-CLIP-DANCE 2 • FM1 (45)
14 Einh. (ab 10 J.) • MARIE-THERESE

17:20 FUSSBALL KIDS 1 • VS unten (50)
16 Einh. (ab 6 Jahre) • ROBERT

18:15 FUSSBALL KIDS 2 • VS unten (55)
16 Einh. (ab 8 Jahre) • ROBERT

FREITAG

15:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten
🏹 12x (2-3,5 J.) • MELANIE+RAPHA

16:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten
🏹 12x (2-3,5 J.) • MELANIE+RAPHA

ALLE KIDS-KURSE STARTEN AB 13. FEBRUAR 2023
BITTE UM TELEFONISCHE VORANMELDUNG! ... 0676-88 780 355

Felmayer-Saal FM1 🟠
Felmayer-Saal FM2 🟠
Phönix-Saal + Turnsäle in Schulen 🟡

(In Klammer): Dauer der Kurseinheit

BALLSPIELE gibt es auch für Erwachsene (du findest sie in den Info-Kästen auf der nächsten Seite).

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

SOMMERSEMESTER 2023

13. FEBRUAR 2023 BIS 25. JUNI 2023

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+DOMINIK.

- **Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr** (RICHIE) mit Grundkenntnissen; NMS Frauenfeld
- **Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr** (DOMINIK) nur Fortg.; NMS Frauenfeld - Anmeld. nach Probetraining. Kurspreis pro Semester: 74,-/Kurs - („Neue“ plus MGB)

BASKETBALL - FREIES SPIEL, OHNE TRAINER.

- **Montag, 19.30-21.00 Uhr** - Gymn. vis-à-vis
 - **Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr** - Fortgeschr.; Volkssch. unten
- Kurspreis pro Semester: 57,-/Kurs - („Neue“ plus MGB)
Für Erwachsene ab 18 Jahren | Vorkenntnisse erforderlich

SPEZIELLE KURSE | EVENTS

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 63,- („Neue“ plus MGB)
8 Einheiten: 53,- („Neue“ plus MGB)
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA. erhältlich)
Kurse nur bis 11.05.2023

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - BABS+KATHRIN

- 10 Einheiten
- KURS01: **Montag, 20.00-21.00 Uhr**;
KURS02: **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr**;
ab 13.02. bis 09.05. - Hallenbad
Kurspreis: 49,- („Neue“ plus MGB) exkl. Badeintritt
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

SPEZIELL FÜR FRAUEN.

BECKENBODEN-TRAINING - MIT VERENA.

- 6 Einh. (18.03./25.03./01.04./22.04./29.04./06.05.)
- **Samstag, 09.00-09.55 Uhr** - im Felmayer-Saal FM2
- Kurspreis für 6 Einheiten: 66,- (NMG 80,-)

FÜR JUNGE MÜTTER.

MAMA-FIT (MIT BABY) - MIT BIANCA.

- 12 Termine für 10 Einheiten (ab 13.02.2023)
- **Montag, 09.45-10.45 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
- Kurspreis: 82,- (für CLUBA.-Mitglieder 70,-) für 10 Einheiten
Schnuppern möglich: 8,-

FÜR TANZWÜTIGE.

LINE-DANCE - MIT EVA.

- 14 Einheiten (ab 13.02.2023)
- **ANFÄNGER: Montag, 17.30 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
 - **MÄSSIG FORTGESCHRITTENE: Montag, 18.35 Uhr** - FM2
 - **FORTGESCHRITTENE: Donnerstag, 19.35 Uhr** - FM1
- Kurspreis: 112,- („Neue“ plus Mitgliedsbeitrag)
Schnuppern möglich: 8,-

NEU: YOGA MIT „HOCKER“.

CHAIR YOGA - MIT PETRA W.

- Kurse mit je 6 Einheiten - Felmayer-Saal FM2
- **KURS1: 22.02. bis 29.03.**
 - **KURS2: 12.04. bis 24.05.**
- Jeweils **Mittwoch, 16.40 - 17.30 Uhr**
Kurspreis (für 1 Kurs): 63,- (für CLUBA.-Mitglieder 51,-)
Schnuppern möglich: 10,- | Nähere Infos siehe letzte Seite!

WEITERE INTERESSANTE KURSE.

FITNESS-TRAINING FÜR MÄNNER - MIT ERICH.

- **Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr** - VS oben
- Preis pro Semester: 71,- („Neue“ plus MGB) „Neue“ bitte

GESUNDHEITSPROGRAMM.

JACKPOT.FIT - MIT PETRA+BRIGITTE.

- Ein Projekt in Kooperation mit der Sozialversicherung
13 Einheiten
- **Montag, 11.00-12.00 Uhr** - Felmayer-S. FM1 (ab 13.02.)
 - **Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr** - Phönix-Saal (ab 16.02.)
- Kurskosten: 1.Semester gratis | 2.Semester 80,-
Infos+Anmeldung: www.jackpot.fit (+43508089214)
bzw. über den CLUBA.

KURSPREISE. PRO SEMESTER.

13.02.2023 bis 25.06.2023

SOMMER-SEMESTER 2023 = 18 KURSWOCHEN

GROUP-FITNESS + YOGA

GROUP-FITNESS:

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 115,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 184,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 45,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 75,00

YOGA: (kann auch für GROUP-FITNESS verwendet werden)

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 149,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 234,00
- EINZELSTUNDE € 15,00
- YOGA NIDRA (Einzeleinheit 30 Min.) ... oder 1/2 Bonus-Stunde € 6,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 53,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 95,00

VIP-KARTEN: (für beliebig viele Kurse aus GROUP-FITNESS + YOGA)

SOMMER-SEMESTER (inkl. 4 Bonus-Stunden) € 256,00

VIP-KARTEN: 15% Ermäßigung für „Spezielle Kurse“

Ermäßigung für Jugendliche und StudentInnen (bis 26 Jahre) -20%

SPEZIELLE KURSE

 Preis-Infos im Innenteil (siehe Kurskästchen)

KINDER+JUGENDLICHE

- KREATIVER KINDERTANZ (13 Einh.) € 78,00
- VIDEO-CLIP DANCE (14 Einh.) € 84,00
- FUSSBALL KIDS (16 Einheiten) € 85,00
- BEWEGUNGSLANDSCHAFT (1 Kind) 12 Einh. („Neue“+ MGB „B“) € 99,00
- FAMILY MOVE (1 Kind) 12 Einheiten („Neue“+ MGB „B“) € 101,00
- FAMILY MOVE (2 Kinder) 12 Einheiten („Neue“+ MGB „B“) € 160,00

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%

SOMMERSEMESTER 2023

13. FEBRUAR 2023 BIS 25. JUNI 2023

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).



CLUBA.MITGLIEDSCHAFT.

MITGLIEDSBEITRAG (gültig bis September 2023)

- 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 2023 gültig.