

# CLUBA

**SOMMERSEMESTER 2025**

**10. FEBRUAR 2025**

**BIS 22. JUNI 2025**



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

# SOMMERSEMESTER 2025

## 10. FEBRUAR 2025 BIS 22. JUNI 2025

### GROUP-FITNESS + YOGA

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG		
08:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MARION	08:50	PILATES • FM1 (55) 2 • ELISABETH	08:40	GENTLE MORNING YOGA • FM2 (70) 1-3 • STEFANIE	09:00	SENIOR*INNEN-FIT • FM1 (50) ERICH	09:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MONIKA	09:00	STARKE MITTE • FM1 (55) 1-3 • CLAUDIA P.			
10:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • CLAUDIA P.	09:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) CLAUDIA N.	08:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MARION	10:00	EASY-STEP • FM1 (55) 1-2 • MONIKA			10:05	BODYART • FM1 (70) 1-3 • MONIKA			
		10:00	CHOREO+CO • FM1 (55) 1.+3. Dienstag/Monat • 1-3 • ELISABETH	10:00	FÜR IMMER FIT • FM1 (55) CLAUDIA P.									
				10:00	HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) Bitte um Voranmeldung • MARION									
17:30	CARDIO+WORKOUT • FM1 (55) 2-3 • DANI	17:40	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • ELISABETH	17:50	POWER-YOGA • FM2 (70) 2-3 • MARIE	17:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) SONJA	17:30	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • DANI			09:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • MARTINA	
18:25	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS	18:00	LANGHANTEL-TRAINING • FM1 (55) 2-3 • SONJA	18:00	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • DANI	18:35	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-3 • ANDREA					09:00	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • CARINA	
18:35	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • DANI	19:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	18:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS FF (55) DORIS							18:00	PILATES • FM1 (55) 2 • VICTORIA	
		19:00	ZUMBA • FM1 (50) 1-3 • ALEXANDRA	19:00	SENIOREN-FIT • VS oben (55) ERICH							18:30	VINYASA YOGA • FM2 (70) 2-3 • BARBARA	
				19:05	YIN YOGA • FM2 (70) 1-3 • CARINA							19:45	YOGA NIDRA • FM2 (30) BARBARA	
				19:05	BODYART • FM1 (70) 2 • MONIKA									

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

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!

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

# CLUBA.

www.cluba.at



# SOMMERSEMESTER 2025

## 10. FEBRUAR 2025 BIS 22. JUNI 2025


### 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](mailto:office@cluba.at) oder 0676-6008688

#### DIENSTAG

- 15:00 FAMILY-MOVE • VS unten (75)   
12 Einh. ab 25.02. (3-5,5 J.) • RAPHAELA
- 15:25 KREATIVER KINDERTANZ 1 • FM1 (45)  
15 Einh. ab 18.02. (5-7 J.) • VERONIKA
- 16:15 KREATIVER KINDERTANZ 2 • FM1 (45)  
15 Einh. ab 18.02. (7-9 J.) • VERONIKA
- 16:30 FAMILY-MOVE • VS unten (75)   
12 Einh. ab 25.02. (3-5,5 J.) • SARAH

#### MITTWOCH

- 16:00 FAMILY-MOVE • VS unten (75)   
12 Einh. ab 12.02. (3-5,5 J.) • MICHAELA
- 16:10 YOGA KIDS • FM2 (45)  
 14 Einh. ab 12.02. (7-10 J.) • MARIE
- 16:15 VIDEO-CLIP-DANCE 1 • FM1 (45)  
14 Einh. ab 12.02. (ab 8 J.) • SOPHIE
- 17:00 YOGA TEENS • FM2 (45)  
 14 Einh. ab 12.02. (10-13 J.) • MARIE
- 17:05 VIDEO-CLIP-DANCE 2 • FM1 (45)  
14 Einh. ab 12.02. (ab 11 J.) • SOPHIE
- 17:20 FUSSBALL KIDS 1 • VS unten (50)  
15 Einh. ab 12.02. (ab 7 Jahre) • ROBERT
- 18:15 FUSSBALL KIDS 2 • VS unten (55)  
15 Einh. ab 12.02. (ab 9 Jahre) • ROBERT

#### FREITAG

- 15:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten  
ab 14.02.  12x (2-3,5 J.) • JENN.+CHRIST.
- 16:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten  
ab 14.02.  12x (2-3,5 J.) • JENN.+CHRIST.

#### SAMSTAG

- 10:00 YOGA MINIS • FM2  
6 Einh./Infos: Siehe Kasten rechts  • JAQUI

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

**ACHTUNG: UNTERSCHIEDLICHER KURSSTART  
 BEI DEN KIDS-KURSEN (SIEHE KÄSTCHEN)**

(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!  
 0676-600 86 88**

# CLUBA.

# SOMMERSEMESTER 2025

## 10. FEBRUAR 2025 BIS 22. JUNI 2025

### FÜR TANZWÜTIGE.

#### LINE-DANCE - MIT EVA. 🏹

15 Einheiten

- ANFÄNGER 2.Sem.: Montag, 17.30 Uhr - Felm.-Saal FM2
  - MÄSSIG FORTGESCHRITTENE: Montag, 18.35 Uhr - FM2
  - FORTGESCHRITTENE: Donnerstag, 19.35 Uhr - FM1
- Kurspreis: 134,- (Neue: plus Mitgliedsbeitrag)  
Schnuppern möglich: 10,-

### TRAINING IM WASSER.

#### AQUA-GYM - MIT MONIKA+PETRA+CLAUDIA P.

- Dienstag, 14.00-14.50 Uhr - Hallenbad (Monika)
  - Donnerstag, 08.00-08.50 Uhr - Hallenbad (Petra)
  - Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr - Hallenbad (Claudia)
- Kurspreis: Semesterkarte 75,- (Neue: plus MGB)  
8er-Block: 61,- (Neue: plus MGB)  
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA. erhältlich)  
Kurse nur bis 08.05.

#### SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - BABSİ+SARAH

- 12 Einheiten
- KURS01: Montag, 20.00-21.00 Uhr; Hallenbad (Babsi)  
KURS02: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr; Hallenbad (Sarah)  
Kurspreis: 76,- (Neue: plus MGB) 🏹 exkl. Badeintritt  
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

### GESUNDHEITSPROGRAMM.

#### JACKPOT.FIT - MIT DORIS+CLAUDIA P.

- Ein Projekt in Kooperation mit der Sozialversicherung  
14 Einheiten
- Montag, 08.50-09.50 Uhr - Felm.Saal FM2 (ab 10.02.)
  - Montag, 17.15-18.15 Uhr - Phönix-Saal (ab 10.02.)
  - Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr - Phönix-Saal (ab 13.02.)
- Kurskosten: 1.Semester gratis | ab 2.Semester 90,-  
Infos+Anmeldung: [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit) (+43508089214)  
bzw. über den CLUBA.

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.

### WORKSHOPS FÜR FRAUEN.

#### YOGA IM FRAUENKREIS - MIT CARINA. 🏹

- Samstag, 22.03.+17.05. - 10.00-12.30 Uhr - FM2
- Kurspreis pro Workshop: 38,- (für CLUBA.-Mitglieder)  
Für Nicht-Mitglieder: 45,-

### SPEZIELL FÜR FRAUEN.

#### BECKENBODEN-TRAINING - MIT VERENA. 🏹

- 6 Einheiten: 05.04. / 12.04. / 26.04. /  
03.05. / 10.05. / 17.05.
- Samstag, 09.00-09.55 Uhr - Felmayer-Saal FM2
- Kurskosten für 6 Einheiten: 82,- (für CLUBA.-Mitglieder)  
Für Nicht-Mitglieder: 98,-

### MAMA-BABY-KURSE IM SOFA.

#### MAMA-BABY-YOGA - MIT JAQUI. 🏹

- Jeden 1.+3. (manchmal auch 5.) Dienstag im Monat  
09.30-10.30 Uhr - SoFa (Sendnergasse 17)

#### MAMA-BABY-FIT - MIT BIANCA. 🏹

- Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr  
SoFa (Sendnergasse 17)
- Preis für 5er-Block: 60,- (für CLUBA.-Mitglieder)  
Preis für 10er-Block: 110,- (für CLUBA.-Mitglieder)  
(Neue: plus MGB)

#### YOGA MINIS - MIT JAQUI. 🏹

- Für Kids von 4 bis 6 Jahren
- jeweils Samstag 10.00-10.50 Uhr - Felmayer-Saal FM2
- 6 Einheiten: 15.02. / 01.03. / 15.03. /  
29.03. / 12.04. / 26.04.  
Preis: 54,- (Neue: plus MGB)

Bei allen Kursen mit 🏹:  
Teilnahme nur mit Voranmeldung!

### BALLSPIELE FÜR ERWACHSENE.

#### VOLLEYBALL - MIT RICHIE.

- Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr  
mit Grundkenntnissen; NMS Frauenfeld
- Donnerstag, 19.30-21.00  
nur Fortgeschrittene; NMS Frauenfeld -  
Anmeldung nach Probetraining.  
Kurspreis pro Semester: 83,-/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: 63,-/Kurs - (Neue: plus MGB)  
Für Erwachsene ab 18 Jahren | Vorkenntnisse erforderlich 🏹

### YOGA-SPECIALS.

#### YOGA MUSIC FLOW - MIT KATRIN.

- Am 13.04. + 01.05.
- jeweils 19.00 - Felmayer-Saal FM2
- Alle Kurskarten gültig - Einzelstunde: 17,-

#### YIN YOGA MIT LIVE-MUSIK 🏹

- MIT STEFANIE UND BARITON CHRISTIAN.  
Am Samstag, 05.04. | 18.00 - 19.15 - Felmayer-Saal FM2  
Preis: 22,- (CLUBA.-Mitglieder) | Nicht-Mitglieder: 31,-



# SOMMERSEMESTER 2025

## 10. FEBRUAR 2025 BIS 22. JUNI 2025

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).

# KURSPREISE. PRO SEMESTER.

10.02.2025 bis 22.06.2025

SOMMER-SEMESTER 2025 = 18 KURSWOCHEN

### GROUP-FITNESS + YOGA

#### GROUP-FITNESS:

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 129,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 206,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 50,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 84,00

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

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 168,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 262,00
- EINZELSTUNDE € 17,00
- YOGA NIDRA (Einzeleinheit 30 Min.) ... oder 1/2 Bonus-Stunde € 8,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 60,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 106,00

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

SOMMER-SEMESTER (inkl. 4 Bonus-Stunden) € 287,00

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

Ermäßigung für Jugendliche und StudentInnen (bis 26 Jahre) - 15%

### SPEZIELLE KURSE Preise im Innenteil (siehe Kurskästchen) bzw. letzte Seite

#### KINDER+JUGENDLICHE

- KREATIVER KINDERTANZ (15 Einh.) € 95,00
- VIDEO-CLIP DANCE (14 Einh.) € 89,00
- FUSSBALL KIDS (15 Einheiten) € 96,00
- BEWEGUNGSLANDSCHAFT (1 Kind+Elf.) 12 Eh. (Neue:+ MGB „B“) € 112,00
- FAMILY MOVE (1 Kind+Eltern) 12 Einheiten (Neue:+ MGB „B“) € 115,00
- YOGA KIDS (14 Einheiten) € 126,00
- YOGA TEENS (14 Einheiten) € 126,00

#### 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%



www.cluba.at

### CLUBA.MITGLIEDSCHAFT. MITGLIEDSBEITRAG (gültig bis September 2025)

- 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 2025 gültig.

# CLUBA.