

CLUBA.

WINTERSEMESTER 2017/2018

18. SEPTEMBER 2017 BIS 02. FEBRUAR 2018



www.cluba.at

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

WINTERSEMESTER 2017/2018

18. SEPTEMBER 2017 BIS 02. FEBRUAR 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 DANCE • 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						
				10:00	HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) MARION								
17:00	FATBURNER PLUS • FM1 (55) 1-2 • DANI	17:30	FASZIEN IN BEWEGUNG • FM2 (55) 1-3 • MONIKA	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 ELISABETH				
18:00	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • DANI	17:30	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 2 • CARMEN	18:20	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • PETRA	18:30	BEINE-BAUCH-PO • FM2 (55) 1-2 • BRIGITTE	18:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • BIANCA	09:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • BIANCA		
18:15	bodyART • FM2 (70) XL 2 • MARION	18:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS Mw. (55) SONJA	18:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS RdF. (55) DORIS	18:30	deepWORK • FM1 (55) 2-3 • ANDREA	19:00	HIGH INTENSE CIRCUIT • FM1 (55) 3 • BIANCA	09:00	HATHA YOGA • FM2 (70) XL 1-3 • CHRISTOF		
18:20	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS	18:30	HATHA YOGA Fortgeschr. • FM2 (70) XL 2 • ELISABETH	19:20	POWER WORKOUT • FM1 (60) 2 • MARINA	18:30	ZUMBA GOLD • VS Mw. (50) ALEXANDRA			18:30	POWER WORKOUT • FM1 (60) 1-3 • MARINA		
19:00	BODYWEIGHT CIRCUIT • FM1 (55) 2-3 • SONJA	18:30	STEP WORKOUT • FM1 (55) 2 • LUCIA	19:20	bodyART • FM2 (70) XL 2 • MONIKA	19:30	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • MONIKA			18:30	POWER YOGA • FM2 (70) XL 1-3 • NAUKA		
19:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	19:30	ZUMBA GOLD • FM1 (50) 1-3 • ALEXANDRA			19:30	MOVE+RELAX • 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!**

WINTERSEMESTER 2017/2018

18. SEPTEMBER 2017 BIS 02. FEBRUAR 2018

KINDER+JUGENDLICHE

DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
16:30	FAMILY-MOVE • VS unten (75)  14 Einh. - (3-5,5 J.) • BRIGITTE K.	15:50	VIDEO-CLIP-DANCE • FM1 (55) 14 Einh. ab 27.09. Anf. (ab 7 J.) • VERONIKA	15:30	POWER KIDS • FM1 (55) 14 Einh. ab 28.09. (7 bis 9 Jahre) • VERONIKA	15:00	MOTO-SPIEL • VS unten (55)  13 Einh. (2 bis 3,5 Jahre) • MARION+BABSI
17:00	FAMILY-MOVE • VS oben (75)  14 Einh. - (3-5,5 J.) • CAROLINE	16:50	HIP-HOP-MIX • FM1 (55) 14 Einh. ab 27.09. Fortg. (ab 9 J.) • VERONIKA	16:30	DANCE-MIX JUNIOR 1 • FM1 (55) 14 Einh. ab 28.09. (ab 10 Jahre) • VERONIKA	16:00	MOTO-SPIEL • VS unten (55)  13 Einh. (2 bis 3,5 Jahre) • MARION+BABSI
		17:00	FUSSBALL KIDS 1 • VS unten (55) (7 bis 9 Jahre) • ROBIN	17:30	DANCE-MIX JUNIOR 2 • FM1 (55) 14 Einh. ab 28.09. (ab 13 Jahre) • VERONIKA	15:30	BEWEGEN.TANZEN.SPIELEN • FM1 (50) 10 Einheiten (4 bis 6 Jahre) • BERIT
		18:00	PARKOUR+FREERUNNING • VS unten (55) 14 Einheiten (ab 10 Jahre) • ROBIN				

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

MOTO-SPIEL:
 Schnuppern+Info am 15.09./16.00 Uhr
 Kein Schnuppern ohne Voranmeldung!
 Nähere Infos und Voranmeldung bei
 Marion: 0676-88780357

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**

WINTERSEMESTER 2017/2018

18. SEPTEMBER 2017 BIS 02. FEBRUAR 2018

NEBEN DEN BEREICHEN GROUP-FITNESS
UND KIDS+TEENS GIBT'S BEI UNS NOCH VIELE
WEITERE ANGBOTE 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: 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. FORTSETZUNG DER SOMMER-AKTION DER GEMEINDE.

- **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 90,-
10 Einheiten: 58,- (gültig bis 01.02.2018)
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - MIT BABSI+STEFFI

- 15 Einheiten -
- KURS01: **Montag, 20.00-21.00 Uhr**;
KURS02: **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr**;
ab 18.09. - Hallenbad
- Kurspreis: 72,- 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** - 05.10. bis 23.11.
im Phoenix-Saal
- Kurspreis für 6 Einheiten: 66,- (NMG 80,-)

BEHUTSAM GEGEN SCHMERZEN.

FELDENKRAIS - MIT LISA.

- Kurs mit 10 Einheiten
- **Sonntag, 17.00-17.55** - Felmayer-Saal FM2
- Kurspreis: 100,- (Nicht-Mitglieder: 120,-)

UNSERE KURSE IN SCHWADORF.

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK - MIT ELISABETH B.

- **Mittwoch, 18.00-18.55** - 15 Einheiten ab 04.10.
- VS Schwadorf (Fischamender Straße 44)
Kurspreis für 15 Einheiten: 73,-

WINTERSEMESTER 2017/2018
18. SEPTEMBER 2017 BIS 02. FEBRUAR 2018

KURSPREISE. PRO SEMESTER.
 18.09.2017 bis 02.02.2018

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)
- WINTER-SEMESTER (inkl. 5 Bonus-Stunden) € 220,00
- WINTER+SOMMER-SEMESTER (inkl. 10 Bonus-Stunden) € 385,00
- WINTER+SOMMER-SEMESTER+FERIENKURSE € 440,00
 (bei Jahres-VIP-Karte monatliche Zahlung möglich)
- **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

- **BEWEGEN.SPIELEN.TANZEN** (10 Einheiten) € 64,00
- **POWER KIDS** (14 Einheiten) € 84,00
- **VIDEO-CLIP-D./HIPHOP-MIX/DANCE-MIX JUN.1** (14 Einh.) € 89,00
- **FUSSBALL KIDS** € 65,00
- **PARKOUR+FREERUNNING** (14 Einheiten) € 80,00
- **MOTO-SPIEL** (1 Kind+Eltern) 13 Einheiten € 79,00
- **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%

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:** € 25.-
- **FAMILIENMITGLIEDSCHAFT B:** € 20.- pro Person
- **SENIORINNEN+SENIOREN AB 60 JAHRE C:** € 15.-
- **STUDENTINNEN+STUDENTEN D:** € 14.-
- **KINDER+JUGENDLICHE BIS 18 JAHRE E:** € 12.-



www.cluba.at

CLUBA.