

CLUBA.

WINTERSEMESTER 2018/2019

17. SEPTEMBER 2018 BIS 01. FEBRUAR 2019




www.cluba.at

WINTERSEMESTER 2018/2019

17. SEPTEMBER 2018 BIS 01. FEBRUAR 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) MARION						
17:00	FATBURNER PLUS • FM1 (55) 1-2 • DANI	17:30	LATIN-WORKOUT • FM1 (55) 2 • CARMEN	17:50	HATHA YOGA BASIC • FM2 (70) XL 1-2 • MARLENE	17:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) SONJA	17:00	YIN YOGA • FM2 (70) XL 28.09./ 19.10./16.11./07.12./18.01. • ELISABETH	SONNTAG 09:00 WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • BIANCA 09:00 HATHA YOGA • FM2 (70) XL 1-3 • CHRISTOF 10:20 MÄNNER-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	18:15	HATHA YOGA (mit Vork.) • FM2 (70) XL 2 • ELISABETH	18:20	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • DANI	17:30	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • BRIGITTE	17:00	FASZIEN • FM2 (70) XL 05.10./09.11./14.12./25.01. • MONIKA		
18:15	bodyART • FM2 (70) XL 2 • MARION	18:30	STEP WORKOUT • FM1 (55) 2 • ALEXANDRA	18:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS RdF. (55) DORIS F.	18:30	deepWORK • FM1 (55) 2-3 • ANDREA	18:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • DANI		
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	BODYWEIGHT CIRCUIT • FM1 (55) 2-3 • SONJA			19:20	bodyART • FM2 (70) XL 2 • MONIKA	19:00	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM2 (55) 1-3 • MONIKA				
19:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION					19:30	MÄNNER-CIRCUIT • FM1 (55) 1-3 • ROBIN				

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

WINTERSEMESTER 2018/2019

17. SEPTEMBER 2018 BIS 01. FEBRUAR 2019

KINDER+JUGENDLICHE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
15:20 KINDER-YOGA • FM1 (60) 15 Einh. (5-10 J.) • ALEXANDRA	16:30 FAMILY-MOVE • VS unten (75) 13 Einh. - (3-5,5 J.) • CAROLINE	15:50 KREATIVER KINDERTANZ • FM1 (55) 13 Einh. ab 03.10. (5-7 J.) • VERONIKA	15:30 CONTEMPORARY DANCE 1 • FM1 (55) 13 Einh. ab 04.10. (ab 10 Jahre) • VERONIKA	15:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten 12 Einh. (2-3,5 Jahre) • RAPHAELA+DANIELA
	16:30 VIDEO-CLIP-DANCE • FM1 (55) 13 Einh. ab 02.10. (ab 8 J.) • MARIE-THERESE	16:50 HIP-HOP+AKROBATIK • FM1 (55) 13 Einh. ab 03.10. (ab 7 J.) • VERONIKA	16:30 CONTEMPORARY DANCE 2 • FM1 (55) 13 Einh. ab 04.10. (ab 12 Jahre) • VERONIKA	16:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten 12 Einh. (2-3,5 Jahre) • RAPHAELA+DANIELA
		17:20 FUSSBALL KIDS 1 • VS unten (55) 15 Einh. (7 bis 9 Jahre) • ALEXANDER		
		18:20 FUSSBALL KIDS 2 • VS unten (55) 15 Einh. (9 bis 11 Jahre) • ALEXANDER		

ACHTUNG: ALLE „DANCE“-KURSE STARTEN ERST ANFANG OKTOBER.

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**

WINTERSEMESTER 2018/2019

17. SEPTEMBER 2018 BIS 01. FEBRUAR 2019

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 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

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, 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: 60,- (gültig bis 31.01.2019)
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 17.09. - Hallenbad
Kurspreis: 76,- exkl. Badeintritt
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

KÖRPER+GEISTESKRAFT.

K&G-TRAINING - MIT DORIS S.

- Koordination. Kooperation. Kreativität. Konzentration.
Gehirn. Gelassenheit. Gedächtnis. Genauigkeit.
15 Einheiten (ab 17.09.)
- **Montag, 10.10-11.10 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
Kurspreis: 80,-
Spezialpreis für VIP-Karten-Besitzer!

UNSERE KURSE IN SCHWADORF.

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK - MIT ELISABETH B.

- **Mittwoch, 18.00-18.55 Uhr** - 14 Einheiten ab 03.10.
VS Schwadorf (Fischamender Straße 44)
Kurspreis für 14 Einheiten: 73,-

SPEZIELL FÜR FRAUEN.

SCHWANGEREN-YOGA - MIT JAQUELINE.

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

FIT NACH DER GEBURT - MIT BIANCA.

- **Montag, 14.30-15.30 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
Kurspreis: Einzelstd. 12,-; 8 Einheiten: 64,- (NMG 78,-)

BECKENBODEN-TRAINING (6 Einheiten) - MIT GABI.

- **Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr** - 11.10. bis 22.11.
im Phönix-Saal
Kurspreis für 6 Einheiten: 66,- (NMG 80,-)

WINTERSEMESTER 2018/2019

17. SEPTEMBER 2018 BIS 01. FEBRUAR 2019

KURSPREISE. PRO SEMESTER.

17.09.2018 bis 01.02.2019

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)
- WINTER-SEMESTER (inkl. 5 Bonus-Stunden) € 225,00
 - WINTER+SOMMER-SEMESTER (inkl. 10 Bonus-Stunden) € 392,00
 - WINTER+SOMMER-SEMESTER+FERIENKURSE € 448,00
(bei Jahres-VIP-Karte monatliche Zahlung möglich)
- **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/HIPHOP+AKROBATIK** (13 Einh.) € 85,00
 - **VIDEO-CLIP DANCE/CONTEMPORARY DANCE** (13 Einh.) € 85,00
 - **FUSSBALL KIDS** (15 Einheiten) € 67,00
 - **KINDER-YOGA** (15 Einheiten) € 110,00
 - **BEWEGUNGSLANDSCHAFT** (1 Kind+Eltern) 12 Einheiten € 84,00
 - **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 2018.

CLUBA.MITGLIEDSCHAFT.

MITGLIEDSBEITRAG (gültig bis September 2019)

- **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.