

CLUBA.

WINTERSEMESTER 2019/2020

**16. SEPTEMBER 2019
BIS 31. JÄNNER 2020**



www.cluba.at

WINTERSEMESTER 2019/2020

16. SEPTEMBER 2019 BIS 31. JÄNNER 2020

GROUP-FITNESS + YOGA

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
08:30	HATHA YOGA • FM2 (70) ELISABETH	09:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MONIKA	09:00	BODY-CIRCUIT • FM1 (55) 1-3 • PETRA	09:00	PILATES • FM1 (55) 2 • ELISABETH	08:30	STEP+WORKOUT • FM1 (55) 2 • TEAM	09:00	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • MONIKA		
09:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (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) 1-3 • MONIKA		
10:00	FATBURNER+WORKOUT • FM1 (60) 1-3 • ELISABETH	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						
10:00	FIT ÜBER 60 flott • Phönix (55) HELGA			10:00	HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) MARION								
14:30	MAMA-BABY-YOGA • FM2 (70) EDITH	17:00	PILATES FLOW • FM2 (55) 2 • KRISZTINA	17:20	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • DANI	17:00	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • BRIGITTE	17:00	FASZIEN • FM1 (70) 04.+25.10./22.11./13.12./17.01. • MONIKA				
17:00	HATHA YOGA BASIC • FM2 (70) 1 • BETTINA A.	17:30	CIRCUIT • FM1 (55) 1-3 • SONJA	17:40	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-2 • IWONA	18:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) SONJA	17:00	SCHWANGEREN-YOGA • FM2 (70) USCHI	09:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • BIANCA		
17:00	FATBURNER PLUS • FM1 (55) 1-2 • DANI	18:15	HATHA YOGA (mit Vork.) • FM2 (70) 2 • ELISABETH	18:20	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • DANI	18:30	ZUMBA GOLD • VS Mw. (50) ALEXANDRA	18:20	YIN YOGA • FM2 (70) USCHI	18:30	POWER WORKOUT • FM1 (60) 1-3 • MARINA		
18:00	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • DANI	18:30	FATBURNER PLUS • FM1 (55) 1-3 • MARTINA	18:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS RdF. (55) DORIS F.	19:00	STEP+WORKOUT • FM1 (55) 2 • LUCIA	18:20	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • DANI	18:30	VINYASA YOGA • FM2 (70) 2 • BARBARA		
18:15	bodyART • FM2 (70) 2 • MARION	19:30	ZUMBA GOLD • FM1 (50) 1-3 • ALEXANDRA	19:20	POWER WORKOUT • FM1 (60) 2 • MARINA								
18:20	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS F.			19:20	bodyART • FM2 (70) 2 • MONIKA								
19:00	BODY-ATTACK • FM1 (55) 2-3 • ANDREA												
19:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION												

Die Einzelstunde **Faszien** ist einzeln zu bezahlen: 12,-
Kein „Schnuppern“ möglich!

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

WINTERSEMESTER 2019/2020

16. SEPTEMBER 2019 BIS 31. JÄNNER 2020

KINDER+JUGENDLICHE

MONTAG

15:40 **KINDER-YOGA • FM1 (60)** 
15 Einh. (5-10 J.) • ALEXANDRA

DIENSTAG

16:00 **HOBBY-BALLETT • FM2 (50)**
13 Einh. (3-5 Jahre) • KRISZTINA

16:30 **FAMILY-MOVE • VS unten (75)** 
13 Einh. ab 24.09. (3-5,5 J.) • CARO+RAPHA

MITTWOCH

15:40 **KREATIVER KINDERTANZ • FM2 (40)**
13 Einh. (5-7 J.) • VERONIKA

16:25 **CONTEMPORARY DANCE • FM2 (55)**
13 Einh. (ab 11 Jahre) • VERONIKA

16:25 **VIDEO-CLIP-DANCE • FM1 (50)**
13 Einh. ab 02.10. (ab 8 J.) • MARIE-THERESE

17:30 **FUSSBALL KIDS 1 • VS unten (55)**
15 Einh. (6 bis 8 Jahre) • ALEXANDER

18:30 **FUSSBALL KIDS 2 • VS unten (55)**
15 Einh. (8 bis 10 Jahre) • ALEXANDER

FREITAG

15:00 **BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten**
12 Einh. (2-3,5 Jahre) • SIMONE+CLAUDIA

16:00 **BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten**
12 Einh. (2-3,5 Jahre) • SIMONE+CLAUDIA

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 2019/2020

16. SEPTEMBER 2019 BIS 31. JÄNNER 2020

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. (Kurse erst ab 02. Oktober)

- **Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr** (Richie)
Anfänger und mäßig Fortgeschr.; Europa-Hauptschule (EHS)
- **Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr** (betreutes Spiel)
nur Fortg.; EHS - Anmeldung nach Probetraining.
Kurspreis pro Semester: 62,-/Kurs - (plus Mitgliedsbeitrag)

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: 52,-/Kurs - (plus Mitgliedsbeitrag)

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 93,- (plus Mitgliedsbeitrag)
10 Einheiten: 62,- (gültig bis 31.01.2020)
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - BABS+KATHRIN

- 16 Einheiten
KURS01: **Montag, 20.00-21.00 Uhr**;
KURS02: **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr**;
ab 16.09. - Hallenbad
Kurspreis: 82,- (plus Mitgliedsbeitrag) 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: 68,- (plus Mitgliedsbeitrag)

NORDIC-WALKING-TREFF - MIT HERBERT.

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

SPEZIELL FÜR FRAUEN.

BECKENBODEN-TRAINING (8 Einheiten) - VERENA.

- **Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr** - 17.10. bis 05.12.
im Phoenix-Saal
Kurspreis für 8 Einheiten: 88,- (NMG 104,-)

NEU IM PROGRAMM.

YOGA-GRUNKURSE - 5 Einheiten MIT IWONA.

- **Montag, 17.00-18.15 Uhr** - Phoenix-Saal
- **Freitag, 14.00-15.15 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
Kurspreis: 60,- (NMG 72,-)
Details dazu: Siehe letzte Seite!

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN - MIT BIANCA.

- 8 Einheiten (14-tägig): ab 03.10.2019
- **Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr** - Felmayer-Saal FM1
Kurspreis: 96,- (NMG 115,-)
Details dazu: Siehe letzte Seite!

WINTERSEMESTER 2019/2020

16. SEPTEMBER 2019 BIS 31. JÄNNER 2020

KURSPREISE. PRO SEMESTER.

16.09.2019 bis 31.01.2020

GROUP-FITNESS + YOGA

GROUP-FITNESS:

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 104,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 167,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 41,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 70,00

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

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 135,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 213,00
- EINZELSTUNDE € 13,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 47,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 85,00

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

- WINTER-SEMESTER (inkl. 5 Bonus-Stunden) € 235,00
- WINTER+SOMMER-SEMESTER (inkl. 5 Bonus-Stunden) € 408,00
- WINTER+SOMMER-SEMESTER+FERIEN-KURSE € 465,00

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

KINDER+JUGENDLICHE

- KREATIVER KINDERTANZ (13 Einh.) € 65,00
- HOBBY-BALLETT/VIDEO-CLIP DANCE (13 Einh.) € 80,00
- CONTEMPORARY DANCE (13 Einh.) € 85,00
- FUSSBALL KIDS (14 Einheiten) € 71,00
- KINDER-YOGA (15 Einheiten) € 110,00
- BEWEGUNGSLANDSCHAFT (1 Kind+Eltern) 12 Einh. (+ MGB „A“) € 84,00
- FAMILY MOVE (1 Kind+Eltern) 13 Einheiten (+ MGB „A“) € 94,00
- FAMILY MOVE (2 Kinder+Eltern) 13 Einheiten (+ MGB „A“) € 149,00

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 2020.

CLUBA.MITGLIEDSCHAFT.

MITGLIEDSBEITRAG (gültig bis September 2020)

- 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.-



CLUBA.