

CLUBA.

WINTERSEMESTER 2020/2021

**21. SEPTEMBER 2020
BIS 29. JÄNNER 2021**



www.cluba.at

WINTERSEMESTER 2020/2021

21. SEPTEMBER 2020 BIS 29. JÄNNER 2021

GROUP-FITNESS + YOGA

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
08:30	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • ELISABETH	08:50	EASY STEP • FM1 (55) 1-2 • GABY	08:50	CIRCUIT • FM1 (55) 1-3 • PETRA	08:50	PILATES • FM1 (55) 2 • ELISABETH	08:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MONIKA	09:00	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • MONIKA		
08:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MARION	10:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • PETRA	08:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	10:00	FATBURNER+CIRCUIT • FM1 (55) 1-3 • ELISABETH	10:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MONIKA	10:10	BODYART • FM1 (70) 1-3 • MONIKA		
10:00	FATBURNER+WORKOUT • FM1 (60) 1-3 • ELISABETH			10:00	FÜR IMMER FIT • FM1 (55) GABY								
10:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION			10:00	HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) Bitte um Voranmeldung • MARION								
10:00	FIT ÜBER 60 • Phönix (55) HELGA												
16:50	FATBURNER • FM1 (50) 1-2 • DANI	15:00	MAMA-BABY-YOGA • FM2 (65) JAQUELINE	17:40	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • IWONA	17:00	BODY-CONTROL • FM1 (50) 1-2 • BRIGITTE	17:00	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (50) 1-3 • DANI	09:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • BIANCA/MARTINA		
17:50	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • DANI	16:20	SCHWANGEREN-YOGA • FM2 (65) JAQUELINE	18:00	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • DANI	18:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) SONJA	18:00	CARDIO-WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • DANI	09:00	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-2 • CARINA		
18:10	HATHA YOGA • FM2 (65) 1-3 • VERONIKA	17:20	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-3 • SONJA	18:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS RdF. (55) DORIS F.	18:30	ZUMBA GOLD • VS Mw. (50) ALEXANDRA			18:30	POWER WORKOUT • FM1 (60) 1-3 • MARINA		
18:20	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS F.	17:40	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • ELISABETH	19:10	POWER WORKOUT • FM1 (60) 2 • MARINA	19:10	STEP-AEROBIC • FM1 (55) 2 • SONJA			18:30	VINYASA YOGA • FM2 (70) 2-3 • BARBARA		
19:00	deepWORK • FM1 (55) 2-3 • ANDREA	18:30	FATBURNER • FM1 (50) 1-3 • MARTINA	19:10	BODYART • FM2 (70) 2 • MONIKA								
19:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	19:00	BODYART • FM2 (70) 2 • MARION										
		19:30	ZUMBA GOLD • FM1 (50) 1-3 • ALEXANDRA										

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 2020/2021

21. SEPTEMBER 2020 BIS 29. JÄNNER 2021

KINDER+JUGENDLICHE

Teilnahme (auch Schnuppern) nur mit Voranmeldung!

Nähere Infos und Voranmeldung: office@cluba.at oder 0676-88780355

MONTAG

17:00 CONTEMPORARY DANCE • FM2 (55)
13 Einheiten (ab 11 Jahre) • VERONIKA

DIENSTAG

16:30 FAMILY-MOVE • VS unten (75)
11 Einheiten (3-5,5 J.) • SIMONE

MITTWOCH

15:45 KREATIVER KINDERTANZ • FM2 (45)
13 Einheiten (5-7 J.) • VERONIKA

16:40 VIDEO-CLIP-DANCE • FM1 (50)
13 Einheiten (ab 8 J.) • MARIE-THERESE

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

FREITAG

15:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten
10x ab 02.10. (2-3,5 J.) • SIMONE+CLAUDIA

16:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten
10x ab 02.10. (2-3,5 J.) • SIMONE+CLAUDIA

SAMSTAG

14:00 FAMILY MOVE • VS unten (75)
11 Einheiten • CAROLINE

SONNTAG

17:15 KIDS YOGA • FM2 (60) 4 Einheiten
(6-10 J.) • BARBARA
11.10. / 08.11. / 13.12. / 10.01.

START DER KIDS-KURSE: 21.09. (WENN NICHT ANDERS ANGEGEBEN)

BITTE UM TELEFONISCHE VORANMELDUNG!

0676-88 780 355

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

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 2020/2021

21. SEPTEMBER 2020 BIS 29. JÄNNER 2021

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)
Anfänger und mäßig Fortgeschr.; NMS Frauenfeld
- **Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr** (Dominik)
nur Fortg.; NMS Frauenfeld - Anmeld. nach Probetraining.
Kurspreis pro Semester: 72,-/Kurs - (plus MGB)

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: 55,-/Kurs - (plus MGB)

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 95,- (plus Mitgl.beitrag)
10 Einheiten: 65,- (plus Mitgliedsbeitrag)
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - BABSİ+KATHRIN

- 14 Einheiten
KURS01: **Montag, 20.00-21.00 Uhr**;
KURS02: **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr**;
ab 21.09. - Hallenbad
Kurspreis: 74,- (plus Mitgliedsbeitrag) exkl. Badeintritt
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

YOGA ZUM AUSPROBIEREN.

YOGA-GRUNDKURS - 5 Einheiten MIT IWONA.

- **Freitag, 14.50-16.00 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
09.10./16.10./23.10./06.11./13.11.
Kurspreis: 60,- (Nicht-Mitglieder 72,-)

SPEZIELL FÜR FRAUEN.

BECKENBODEN-TRAINING - VERENA.

- 4 Einheiten (10.10. bis 31.10.) für „Neue“
5 Einheiten (07.11. bis 05.12.) für Fortgeschrittene
- **Samstag, 09.00-10.00 Uhr** - im Felmayer-Saal FM2
Kurspreis für 4 Einheiten: 44,- (NMG 52,-)
Kurspreis für 5 Einheiten: 55,- (NMG 65,-)
Kurspreis für alle 9 Einheiten: 89,- (NMG 106,-)

SCHWADORF.

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK - MIT SUSANNE.

- **Dienstag, 18.30-19.25 Uhr** - 12 Einheiten
VS Schwadorf (Fischamender Straße 44)
Kurspreis pro Semester: 71,- (plus Mitgliedsbeitrag)
Bitte um Voranmeldung!
Kurskarten für Schwechat sind auch für diesen Kurs gültig.

WEITERE INTERESSANTE KURSE.

FITNESS-TRAINING FÜR MÄNNER - MIT WERNER.

- **Mittwoch und Freitag, 19.00-21.00 Uhr** - VS oben
Kurspreis pro Semester: 71,- (plus Mitgliedsbeitrag)

WINTERSEMESTER 2020/2021

21. SEPTEMBER 2020 BIS 29. JÄNNER 2021

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 2021.

KURSPREISE. PRO SEMESTER.

21.09.2020 bis 29.01.2021

GROUP-FITNESS + YOGA

GROUP-FITNESS:

■ ERWACHSENE • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden)	€ 109,00
■ ERWACHSENE • 2x pro Woche (+5 Bonus-Stunden)	€ 175,00
■ 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen)	€ 43,00
■ 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen)	€ 73,00

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

■ ERWACHSENE • 1x pro Woche (+3 Bonus-Stunden)	€ 142,00
■ ERWACHSENE • 2x pro Woche (+3 Bonus-Stunden)	€ 223,00
■ EINZELSTUNDE	€ 14,00
■ 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen)	€ 49,00
■ 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen)	€ 90,00

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

WINTER-SEMESTER (inkl. 4 Bonus-Stunden)	€ 246,00
WINTER+SOMMER-SEMESTER (inkl. 8 Bonus-Stunden)	€ 428,00
WINTER+SOMMER-SEMESTER+FERIEN-KURSE	€ 488,00

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

KINDER+JUGENDLICHE

■ KREATIVER KINDERTANZ (13 Einh.)	€ 77,00
■ VIDEO-CLIP DANCE (13 Einh.)	€ 84,00
■ CONTEMPORARY DANCE (13 Einh.)	€ 89,00
■ FUSSBALL KIDS (15 Einheiten)	€ 79,00
■ KINDER-YOGA (4 Einheiten - pro Einheit)	€ 11,00
➤ BEWEGUNGSLANDSCHAFT (1 Kind+Eltern) 10 Einh. (+ MGB „A“)	€ 75,00
➤ FAMILY MOVE (1 Kind+Eltern) 11 Einheiten (+ MGB „A“)	€ 85,00
➤ FAMILY MOVE (2 Kinder+Eltern) 11 Einheiten (+ MGB „A“)	€ 136,00

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%

CLUBA.MITGLIEDSCHAFT.

MITGLIEDSBEITRAG (gültig bis September 2021)

- 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.-

