

# CLUBA.

**WINTERSEMESTER 2021 / 2022**

**20. SEPTEMBER 2021**

**BIS 04. FEBRUAR 2022**



# WINTERSEMESTER 2021/2022

## 20. SEPTEMBER 2021 BIS 04. FEBRUAR 2022

### GROUP-FITNESS + YOGA

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
08:45	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • ELISABETH	08:50	PILATES • FM1 (55) 2 • ELISABETH	08:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	10:00	EASY-STEP • FM1 (55) 1-2 • GABY	10:00	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	CHOREO+CO • FM1 (55) 1-3 • ELISABETH	10:00	FÜR IMMER FIT • FM1 (55) GABY					10:05	BODYART • FM1 (70) 1-3 • MONIKA		
10:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • PETRA			10:00	HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) Bitte um Voranmeldung • MARION								
17:30	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM2 (55) 1-3 • SONJA	15:00	MAMA-BABY-YOGA • FM2 (70) JAQUI	17:40	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • JAQUI	17:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) SONJA	17:30	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • DANI				
17:30	CARDIO+WORKOUT • FM1 (55) 1-2 • DANI	16:20	SCHWANGEREN-YOGA • FM2 (70) JAQUI	18:00	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • DANI	18:30	ZUMBA GOLD • VS Mw. (50) ALEXANDRA						
18:20	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS	17:20	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • BRIGITTE	18:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS FF (55) DORIS	19:00	deepWORK • FM1 (55) 2-3 • ANDREA						
18:35	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • DANI	17:40	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • ELISABETH	19:10	WORKOUT • FM1 (55) 2 • MARINA								
18:35	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • VERONIKA	18:25	CHOREO+CO • FM1 (55) 1-3 • MARTINA	19:10	BODYART • FM2 (70) 2 • MONIKA								
		19:30	ZUMBA GOLD • FM1 (50) 1-3 • ALEXANDRA										

**ES GILT: 3G**  
BZW. DIE JEWEILS AKTUELL  
GÜLTIGE BESTIMMUNG.

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 2021/2022

## 20. SEPTEMBER 2021 BIS 04. FEBRUAR 2022

### KINDER+JUGENDLICHE

Teilnahme (auch Schnuppern) nur mit Voranmeldung!

Nähere Infos und Voranmeldung: [office@cluba.at](mailto:office@cluba.at) oder 0676-88780355

#### MONTAG

15:30 KREATIVER KINDERTANZ • FM2 (45)  
13 Einheiten (5-7 J.) • VERONIKA

16:20 CONTEMPORARY DANCE • FM2 (55)  
13 Einheiten (ab 11 Jahre) • VERONIKA

#### DIENSTAG

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

#### MITTWOCH

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

16:30 VIDEO-CLIP-DANCE • FM1 (55)  
13 Einheiten (ab 8 J.) • MARIE-THERESE

18:00 FUSSBALL KIDS • VS unten (55)  
13 Einh. (7 bis 9 Jahre) • DOMINIK

#### FREITAG



15:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten  
 11x (2-3,5 J.) • CLAUDIA+SABINE

16:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten  
 11x (2-3,5 J.) • CLAUDIA+SABINE

START DER KIDS-KURSE: 20.09. (WENN NICHT ANDERS ANGEZEIGT)

BITTE UM TELEFONISCHE VORANMELDUNG!

0676-88 780 355

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

(In Klammer): Dauer der Kurseinheit

**ES GILT: 3G**

BZW. DIE JEWEILS AKTUELL  
GÜLTIGE BESTIMMUNG.

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 2021/2022

## 20. SEPTEMBER 2021 BIS 04. FEBRUAR 2022

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 20.09. - Hallenbad  
Kurspreis: 74,- (plus Mitgliedsbeitrag) exkl. Badeintritt  
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

### NEUER KURS.

#### TBA (Traumasensibles BewegungsAngebot) - MIT MARION.

- 10 Einheiten
- **Dienstag, 19.00-20.10 Uhr** - Felmayer-Saal FM2  
21.09./28.09./12.10./19.10./09.11./16.11./30.11./  
07.12./14.12./21.12.  
Kurspreis: 91,- (plus MGB)

### SPEZIELL FÜR FRAUEN.

#### BECKENBODEN-TRAINING - MIT VERENA.

- 6 Einheiten (16.10. bis 20.11.)
- **Samstag, 09.00-09.55 Uhr** - im Felmayer-Saal FM2  
Kurspreis für 6 Einheiten: 66,- (NMG 80,-)

### SCHWADORF.

#### WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK - MIT SUSANNE.

- **Dienstag, 18.30-19.25 Uhr** - 12 Einheiten (ab 21.09.)  
VS Schwadorf (Fischamender Straße 44)  
Kurspreis: 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)

### AN DER FRISCHEN LUFT.

#### NORDIC WALKING - MIT HERBERT.

- **Donnerstag, 18.50 Uhr** - Treffpunkt: Felmayer-Saal  
Gratis für alle Mitglieder

# WINTERSEMESTER 2021/2022

## 20. SEPTEMBER 2021 BIS 04. FEBRUAR 2022

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.

20.09.2021 bis 04.02.2022

### GROUP-FITNESS + YOGA

#### GROUP-FITNESS:

■ ERWACHSENE • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden)	€ 110,00
■ 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
■ YOGA NIDRA (Einzeleinheit 30 Min.) ... oder 1/2 Bonus-Stunde	€ 6,00
■ 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.)	€ 88,00
■ CONTEMPORARY DANCE (13 Einh.)	€ 89,00
■ FUSSBALL KIDS (13 Einheiten)	€ 79,00
➤ BEWEGUNGSLANDSCHAFT (1 Kind+Eltern) 11 Einh. (+ MGB „A“)	€ 83,00
➤ FAMILY MOVE (1 Kind+Eltern) 14 Einheiten (+ MGB „A“)	€ 108,00
➤ FAMILY MOVE (2 Kinder+Eltern) 14 Einheiten (+ MGB „A“)	€ 173,00

#### 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 2022)

- 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.-