

CLUBA.

WINTERSEMESTER 2022/2023

19. SEPTEMBER 2022

BIS 03. FEBRUAR 2023



www.cluba.at

WINTERSEMESTER 2022/2023

19. SEPTEMBER 2022 BIS 03. FEBRUAR 2023

GROUP-FITNESS + YOGA

MONTAG	
08:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MARION
10:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • PETRA
17:20	BEWEG DICH G'SUND • Phönix (55) 1 • BRIGITTE
17:30	CARDIO+WORKOUT • FM1 (55) 1-2 • DANI
18:20	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS
18:35	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • DANI

(In Klammer): Dauer der Kurseinheit

DIENSTAG	
08:50	PILATES • FM1 (55) 2 • ELISABETH
10:00	CHOREO+CO • FM1 (55) 1-3 • ELISABETH
17:20	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • SONJA
17:40	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • ELISABETH
18:25	CHOREO+CO • FM1 (55) 1-3 • MARTINA
19:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION
19:30	ZUMBA GOLD • FM1 (50) 1-3 • ALEXANDRA

MITTWOCH	
08:35	HATHA YOGA • FM1 (70) 1-3 • ELISABETH
08:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION
10:00	FÜR IMMER FIT • FM1 (55) ELISABETH
10:00	HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) Bitte um Voranmeldung • MARION
14:00	MAMA-BABY-YOGA • FM2 (70) JAQUI
17:40	YIN YOGA • FM2 (70) 1-3 • PETRA W.
18:00	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • DANI
18:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS FF (55) DORIS
19:10	WORKOUT • FM1 (55) 2 • MARINA
19:10	BODYART • FM2 (70) 2 • MONIKA

DONNERSTAG	
10:00	EASY-STEP • FM1 (55) 1-2 • MONIKA
17:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) SONJA
18:30	ZUMBA GOLD • VS Mw. (50) ALEXANDRA
18:35	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-3 • ANDREA

FREITAG	
09:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MONIKA
10:40	BODYART BEST AGE • FM1 (65) 1-3 • MONIKA
17:30	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • DANI

SAMSTAG	
09:00	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • STEFFI
10:05	BODYART • FM1 (70) 1-3 • STEFFI
SONNTAG	
09:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • MARTINA
09:00	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • CARINA
18:30	CROSS-TRAINING • FM1 (60) 2-3 • MARCELO
18:30	VINYASA YOGA • FM2 (70) 2-3 • BARBARA
19:45	YOGA NIDRA • FM2 (30) BARBARA

FÜR DIE TEILNAHME GELTEN
DIE JEWEILS AKTUELLEN
COVID-VERORDNUNGEN.

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 2022/2023

19. SEPTEMBER 2022 BIS 03. FEBRUAR 2023

KINDER+JUGENDLICHE

Teilnahme (auch Schnuppern) nur mit Voranmeldung!

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

MONTAG

15:40 KREATIVER KINDERTANZ 1 • FM1 (45)
14 Einh. (5-6 J.) ab 26.09. • VERONIKA

16:30 KREATIVER KINDERTANZ 2 • FM1 (45)
14 Einh. (6-7 J.) ab 26.09. • VERONIKA

DIENSTAG

16:30 FAMILY-MOVE • VS unten (75) 📅
12 Einh. (3-5,5 J.) ab 27.09. • MICHAELA

MITTWOCH

16:00 FAMILY-MOVE • VS unten (75) 📅
12 Einh. (3-5,5 J.) ab 21.09. • MICHAELA

16:20 VIDEO-CLIP-DANCE 1 • FM1 (45)
14 Einh. (ab 8 J.) ab 21.09. • MARIE-THERESE

17:10 VIDEO-CLIP-DANCE 2 • FM1 (45)
14 Einh. (ab 10 J.) ab 21.09. • MARIE-THERESE

17:20 FUSSBALL KIDS 1 • VS unten (50)
15 Einh. (ab 6 Jahre) ab 21.09. • ROBERT

18:15 FUSSBALL KIDS 2 • VS unten (55)
15 Einh. (ab 8 Jahre) ab 21.09. • ROBERT

FREITAG

15:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten
📅 12x (2-3,5 J.) ab 23.09. • SABI+RAPHA

16:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten
📅 12x (2-3,5 J.) ab 23.09. • SABI+RAPHA

ACHTUNG! KIDS-KURSE STARTEN ZU UNTERSCHIEDLICHEN TERMINEN

(BITTE DIE ANGABEN IM KURSRASTER BEACHTEN!)

BITTE UM TELEFONISCHE VORANMELDUNG! ... 0676-88 780 355

Felmayer-Saal FM1 🟠

Felmayer-Saal FM2 🟡

Phönix-Saal + Turnsäle in Schulen 🟤

(In Klammer): Dauer der Kurseinheit

BALLSPIELE gibt es auch für Erwachsene (du findest sie in den Info-Kästen auf der nächsten Seite).

**FÜR ALLE NEUEN IN DEN KIDS-KURSEN:
BITTE UM TELEFONISCHE VORANMELDUNG!
0676-88 780 355**

WINTERSEMESTER 2022/2023

19. SEPTEMBER 2022 BIS 03. FEBRUAR 2023

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) mit Grundkenntnissen; NMS Frauenfeld
- **Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr** (DOMINIK) nur Fortg.; NMS Frauenfeld - Anmeld. nach Probetraining. Kurspreis pro Semester: 74,-/Kurs - (plus MGB)

BASKETBALL - FREIES SPIEL, OHNE TRAINER.

- **Montag, 19.30-21.00 Uhr** - mäßig Fortgeschrittene; Gymn. vis-à-vis
- **Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr** - Fortgeschr.; Volkssch. unten Kurspreis pro Semester: 57,-/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 MGB)
10 Einheiten: 67,- (plus MGB)
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - BABS+KATHRIN

- 15 Einheiten
- KURS01: **Montag, 20.00-21.00 Uhr;**
KURS02: **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr;**
ab 19.09. - Hallenbad
Kurspreis: 81,- (plus MGB) exkl. Badeintritt
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

SPEZIELL FÜR FRAUEN.

BECKENBODEN-TRAINING - MIT VERENA.

- 6 Einheiten (15.10. bis 19.11.)
 - **Samstag, 09.00-09.55 Uhr** - im Felmayer-Saal FM2
- Kurspreis für 6 Einheiten: 66,- (NMG 80,-)

NEU: FÜR JUNGE MÜTTER.

MAMA-FIT - MIT BIANCA.

- 10 Einheiten (ab 24.10.2022)
 - **Montag, 09.45-11.00 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
- Kurspreis: 90,- (für CLUBA.-Mitglieder 76,-)
Nähere Infos: Siehe letzte Seite!

NEU: FÜR TANZWÜTIGE.

LINE-DANCE - MIT EVA.

- 14 Einheiten (ab 19.09.2022)
 - **ANFÄNGER: Montag, 17.30 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
 - **MÄSSIG FORTGESCHRITTENE: Montag, 18.35 Uhr** - FM2
 - **FORTGESCHRITTENE: Donnerstag, 19.35 Uhr** - FM1
- Kurspreis: 112,- (plus Mitgliedsbeitrag)
Schnuppern möglich: 8,-

NEU: DANCE-WORKSHOP FÜR TEENS.

DANCE4TEENS - MIT VERONIKA.

- Wochenend-Workshops
 - **WS1: Freitag, 30.09. bis Sonntag, 02.10.2022**
 - **WS2: Freitag, 04.11. bis Sonntag, 06.11.2022**
- jeweils 15.30 - 17.15 Uhr - Felmayer-Saal FM1
Kurspreis pro Workshop: 44,-

WEITERE INTERESSANTE KURSE.

FITNESS-TRAINING FÜR MÄNNER - MIT WERNER.

- **Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr** - VS oben
- Kurspreis pro Semester: 71,- (plus MGB) „Neue“ bitte

GESUNDHEITSPROGRAMM.

JACKPOT.FIT - MIT PETRA+BRIGITTE.

- Ein Projekt in Kooperation mit der Sozialversicherung
 - 14 Einheiten (ab 29.09.2022)
 - **Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr** - im Phoenix-Saal
 - **Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr** - im Phoenix-Saal
- Kurskosten: 1.Semester gratis | 2.Semester 80,-
Infos+Anmeldung: www.jackpot.fit (+43508089214)
bzw. über den CLUBA.

WINTERSEMESTER 2022/2023

19. SEPTEMBER 2022 BIS 03. FEBRUAR 2023

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).

KURSPREISE. PRO SEMESTER.

19.09.2022 bis 03.02.2023

WINTER-SEMESTER 2022/2023 = 18 KURSWOCHEN

GROUP-FITNESS + YOGA

GROUP-FITNESS:

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 115,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 184,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 45,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 75,00

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

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 149,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 234,00
- EINZELSTUNDE € 15,00
- YOGA NIDRA (Einzeleinheit 30 Min.) ... oder 1/2 Bonus-Stunde € 6,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 53,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 95,00

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

- WINTER-SEMESTER (inkl. 4 Bonus-Stunden) € 256,00
- WINTER+SOMMER-SEMESTER (inkl. 8 Bonus-Stunden) € 440,00
- WINTER+SOMMER-SEMESTER+FERIEN-KURSE € 488,00

VIP-KARTEN: 15% Ermäßigung für „Spezielle Kurse“

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

KINDER+JUGENDLICHE

- KREATIVER KINDERTANZ (14 Einh.) € 84,00
- VIDEO-CLIP DANCE (14 Einh.) € 84,00
- FUSSBALL KIDS (15 Einheiten) € 85,00
- BEWEGUNGSLANDSCHAFT (1 Kind+Eltern) 12 Einh. (+ MGB „A“) € 99,00
- FAMILY MOVE (1 Kind+Eltern) 12 Einheiten (+ MGB „A“) € 101,00
- FAMILY MOVE (2 Kinder+Eltern) 12 Einheiten (+ MGB „A“) € 160,00

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 2023)

- 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.