

CLUBA.

WINTERSEMESTER 2024/2025

**16. SEPTEMBER 2024
BIS 31. JÄNNER 2025**



www.cluba.at

WINTERSEMESTER 2024/2025

16. SEPTEMBER 2024 BIS 31. JÄNNER 2025

KINDER+JUGENDLICHE

👉 **Teilnahme (auch Schnuppern) nur mit Voranmeldung!**
Auch bei allen anderen Kids-Kursen bitten wir um Voranmeldung!
Nähere Infos und Voranmeldung: office@cluba.at oder 0676-88780355

DIENSTAG

- 15:00 FAMILY-MOVE • VS unten (75) 🍷
11 Einh. ab 17.09. (3-5,5 J.) • RAPHAELA
- 15:25 KREATIVER KINDERTANZ 1 • FM1 (45)
14 Einh. ab 17.09. (5-7 J.) • VERONIKA
- 16:15 KREATIVER KINDERTANZ 2 • FM1 (45)
14 Einh. ab 17.09. (7-9 J.) • VERONIKA
- 16:30 FAMILY-MOVE • VS unten (75) 🍷
11 Einh. ab 17.09. (3-5,5 J.) • BABSI P.

MITTWOCH

- 16:00 FAMILY-MOVE • VS unten (75) 🍷
13 Einh. ab 25.09. (3-5,5 J.) • MICHAELA
- 16:15 VIDEO-CLIP-DANCE 1 • FM1 (45)
15 Einh. ab 18.09. (ab 8 J.) • SOPHIE
- 17:05 VIDEO-CLIP-DANCE 2 • FM1 (45)
15 Einh. ab 18.09. (ab 11 J.) • SOPHIE
- 17:20 FUSSBALL KIDS 1 • VS unten (50)
15 Einh. ab 18.09. (ab 6 Jahre) • ROBERT
- 18:15 FUSSBALL KIDS 2 • VS unten (55)
15 Einh. ab 18.09. (ab 9 Jahre) • ROBERT

FREITAG

- 15:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten
ab 27.09. 🍷 12x (2-3,5 J.) • JENN.+CHRIST.
- 16:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten
ab 27.09. 🍷 12x (2-3,5 J.) • JENN.+CHRIST.

NEU:

YOGA MINIS • YOGA KIDS • YOGA TEENS
Infos und Termine: Siehe Homepage ... www.cluba.at

**ACHTUNG: UNTERSCHIEDLICHER KURSSTART
BEI DEN KIDS-KURSEN (SIEHE KÄSTCHEN)**

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 2024/2025

16. SEPTEMBER 2024 BIS 31. JÄNNER 2025

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.

SPEZIELLE KURSE | EVENTS

WORKSHOPS FÜR FRAUEN.

YOGA IM FRAUENKREIS - MIT CARINA. 🍷

- **Samstag, 30. Nov. - 10.00-12.30 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
- Kurspreis: 38,- (für CLUBA-Mitglieder)
Für Nicht-Mitglieder: 45,-

SPEZIELL FÜR FRAUEN.

BECKENBODEN-TRAINING - MIT VERENA. 🍷

- 6 Einheiten: 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12.
- **Samstag, 09.00-09.55 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
- Kurskosten für 6 Einheiten: 82,- (für CLUBA-Mitglieder)
Für Nicht-Mitglieder: 98,-

GEHIRNTRAINING.

KORT.X GEHIRNTRAINING - MIT KARIN. 🍷

- Kurse mit 10 Einheiten: 03.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12.
- Für **NEUE**: **Donnerstag - 16.30-17.30 Uhr** - Phönix-Saal
 - Für **FORTG.**: **Donnerstag - 15.20-16.20 Uhr** - Phönix-Saal
- Kurspreis für 10 Einheiten: 115,- (für CLUBA-Mitglieder)
Für Nicht-Mitglieder: 131,-

BALLSPIELE FÜR ERWACHSENE.

VOLLEYBALL - MIT RICHIE.

- **Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr** mit Grundkenntnissen; NMS Frauenfeld
 - **Donnerstag, 19.30-21.00** nur Fortgeschrittene; NMS Frauenfeld - Anmeldung nach Probetraining.
- Kurspreis pro Semester: 83,-/Kurs - (plus MGB)

BASKETBALL - FREIES SPIEL, OHNE TRAINER.

- **Montag, 19.30-21.00 Uhr** - Gymn. vis-à-vis
 - **Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr** - Fortgeschr.; Volkssch. unten
- Kurspreis pro Semester: 63,-/Kurs - (plus MGB)
Für Erwachsene ab 18 Jahren | Vorkenntnisse erforderlich 🍷

YOGA-FEiertags-SPECIAL.

YOGA MUSIC FLOW - MIT KATRIN.

- Am 26.10 / 01.11. und lt. Weihnachtskursprogramm
- **jeweils 19.00** - Felmayer-Saal FM2
- Alle Kurskarten gültig - Einzelstunde: 17,-

FÜR TANZWÜTIGE.

LINE-DANCE - MIT EVA. 🍷

- 15 Einheiten
- **ANFÄNGER**: **Montag, 17.30 Uhr** - Felmayer-Saal FM2
 - **MÄSSIG FORTGESCHRITTENE**: **Montag, 18.35 Uhr** - FM2
 - **FORTGESCHRITTENE**: **Donnerstag, 19.35 Uhr** - FM1
- Kurspreis: 134,- (plus Mitgliedsbeitrag)
Schnuppern möglich: 9,-

TRAINING IM WASSER.

AQUA-GYM - MIT MONIKA+PETRA

- **Dienstag, 14.00-14.50 Uhr** - Hallenbad (Monika)
 - **Donnerstag, 08.00-08.50 Uhr** - Hallenbad (Petra)
- Kurspreis: Semesterkarte 107,- (plus MGB)
10 er-Block: 76,- (plus MGB)
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - BABSI+SARAH

- 14 Einheiten
- KURS01: **Montag, 20.00-21.00 Uhr**; Hallenbad (Babsi)
KURS02: **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr**; Hallenbad (Sarah)
- Kurspreis: 88,- (plus MGB) 🍷 exkl. Badeintritt
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

GESUNDHEITSPROGRAMM.

JACKPOT.FIT - MIT DORIS+CLAUDIA P.

- Ein Projekt in Kooperation mit der Sozialversicherung
14 Einheiten
- **Montag, 17.15-18.15 Uhr** - Phönix-Saal (ab 16.09.)
 - **Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr** - Phönix-Saal (ab 26.09.)
- Kurskosten: 1.Semester gratis | 2.Semester 90,-
Infos+Anmeldung: www.jackpot.fit (+43508089214)
bzw. über den CLUBA.

Bei allen Kursen mit 🍷:
Teilnahme nur
mit Voranmeldung!

WINTERSEMESTER 2024/2025

16. SEPTEMBER 2024 BIS 31. JÄNNER 2025

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.

16.09.2024 bis 31.01.2025

WINTER-SEMESTER 2024/2025 = 18 KURSWOCHEN

GROUP-FITNESS + YOGA

GROUP-FITNESS:

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 129,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 206,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 50,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 84,00

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

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 168,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 262,00
- EINZELSTUNDE € 17,00
- YOGA NIDRA (Einzeleinheit 30 Min.) ... oder 1/2 Bonus-Stunde € 8,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 60,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 106,00

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

- WINTER-SEMESTER (inkl. 4 Bonus-Stunden) € 287,00
- WINTER+SOMMER-SEMESTER (inkl. 8 Bonus-Stunden) € 490,00
- WINTER+SOMMER-SEMESTER+FERIEN-KURSE € 550,00

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

Ermäßigung für Jugendliche und StudentInnen (bis 26 Jahre) - 15%

SPEZIELLE KURSE Preise im Innenteil (siehe Kurskästchen) bzw. letzte Seite

KINDER+JUGENDLICHE

- KREATIVER KINDERTANZ (14 Einh.) € 89,00
- VIDEO-CLIP DANCE (15 Einh.) € 95,00
- FUSSBALL KIDS (15 Einheiten) € 96,00
- ➔ BEWEGUNGSLANDSCHAFT (1 Kind+Eltern) 12 Einh. (+ MGB „B“) € 112,00
- ➔ FAMILY MOVE (1 Kind+Eltern) 11 Einh. (Dienstag-Kurse) (+ MGB „B“) € 105,00
- ➔ FAMILY MOVE (1 Kind+Eltern) 13 Einh. (Mittwoch-Kurs) (+ MGB „B“) € 124,00
- ➔ YOGA MINIS (6 Einh.) / KIDS+TEENS (12 Einh.) € 54,00 € 108,00

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 2025)

- 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.-