

26.02.2014



**BECKENBODEN-TRAINING: Kurs startet am 04.03.  
Ab 06.03.: RÜCKEN-FIT IN KLEINGRUPPE.  
NACH OSTERN: ZUSÄTZLICHE TERMINE FÜR FASZIEN-FIT.  
CLUBA. JETZT REGELMÄSSIG IM TV.**

**BECKENBODEN-TRAINING: Kurs startet am 04.03.**

Dieser besondere Kurs mit dem Schwerpunkt **Beckenboden** findet wieder **ab 04.03.2014** statt. Unsere Trainerin GABI Kubasek führt durch die 6 Einheiten, **jeweils Dienstag, 17.50 bis 18.50 Uhr** im Phönix-Saal. Der Kurs kostet € 60,- für Mitglieder (Nicht-Mitglieder € 75,-).

**Ab 06.03.: RÜCKEN-FIT IN KLEINGRUPPE.**

Du möchtest gezielt an deiner Aufrichtung arbeiten? Deine Wirbelsäule braucht Unterstützung? Du freust dich über individuelle Betreuung? Dann komm zu **Rücken-Fit**. Der Kurs mit MONIKA Foret (6 Einheiten) startet am **06.03. Immer Donnerstag, 17.20 bis 18.15 Uhr** im Phönix-Saal. Der Kurs kostet € 48,- für Mitglieder (Nicht-Mitglieder € 60,-). Nähere Informationen dazu findest du [hier](#).

**NACH OSTERN: ZUSÄTZLICHE TERMINE FÜR FASZIEN-FIT.**

Bis Ostern dauert es zwar noch ein bisschen, aber der Andrang auf unsere neuen Kurse ist groß. Deshalb möchten wir dich bereits jetzt informieren, dass es nach Ostern **4 Kurs-Termine** für deine **Faszien** geben wird.

Bereits im Programm angeführt:

**Mittwoch, 11.15 bis 12.00 Uhr**, 23.04. bis 28.05. (Seminar-Raum)

**Montag, 19.00 bis 19.45 Uhr** - 28.04. bis 02.06. (Phönix-Saal)

**Zusätzlich** gibt es folgende Kurse:

**Donnerstag, 19.15 bis 20.00 Uhr** - 24.04. bis 12.06. (Seminar-Raum)

**Freitag, 11.15 bis 12.00 Uhr** - 25.04. bis 30.05. (Felmayer-Saal)

Bei Interesse rasch anmelden: 0676-88780355 oder [office@cluba.at](mailto:office@cluba.at).

**CLUBA. JETZT REGELMÄSSIG IM TV.**

Der CLUBA. ist nun auch regelmäßig im TV vertreten. Kurze Beiträge zu verschiedenen Themen gibt es - jede Woche neu - auf SW1. Wenn du SW1 nicht empfangen kannst: kein Problem! Geh einfach auf unsere Homepage [www.cluba.at](http://www.cluba.at). Dort findest du die Links zu den verschiedenen Beiträgen. Schau doch rein!

**WIR FREUEN UNS AUF DICH!**

Impressum/Offenlegung gemäß §24f  
Mediengesetz (BGBl.Nr.49/2005):

Medieninhaber+Herausgeber: CLUBA.  
mit Sitz in 2320 Schwechat, Alfred-Horn-Str.2  
Redaktion: Monika Foret, Marion Diatel