

CLUBA.

SOMMERSEMESTER 2020

**10. FEBRUAR 2020
BIS 28. JUNI 2020**



www.cluba.at

2320 Schwechat, Alfred-Horn-Str.2
0676-88780355 • office@cluba.at

SOMMERSEMESTER 2020

10. FEBRUAR 2020 BIS 28. JUNI 2020

GROUP-FITNESS + YOGA

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
08:30	HATHA YOGA • FM2 (70) ELISABETH	09:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MONIKA	09:00	BODY-CIRCUIT • FM1 (55) 1-3 • PETRA	09:00	PILATES • FM1 (55) 2 • ELISABETH	09:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MONIKA	09:00	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • MONIKA		
09:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MARION	09:00	EASY STEP • FM1 (55) 1-2 • GABY	09:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	10:00	FATBURNER+CIRCUIT • FM1 (55) 1-3 • ELISABETH			10:00	bodyART • FM1 (70) 1-3 • MONIKA		
10:00	FATBURNER+WORKOUT • FM1 (60) 1-3 • ELISABETH	10:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • PETRA	10:00	FÜR IMMER FIT • FM1 (55) GABY								
10:00	FIT ÜBER 60 • Phönix (55) HELGA			10:00	HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) MARION								
17:00	HATHA YOGA BASIC • FM2 (70) 1 • BETTINA A.	15:20	MAMA-BABY-YOGA • FM2 (70) JAQUELINE	17:20	FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN • FM1 (55) 1-3 • DANI	17:00	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • BRIGITTE	18:20	YIN YOGA • FM2 (70) Am 21.02./20.03./ 17.04./15.05./19.06. • ELISABETH				
17:00	FATBURNER PLUS • FM1 (55) 1-2 • DANI	16:45	SCHWANGEREN-YOGA • FM2 (70) JAQUELINE	17:40	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • IWONA	18:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) SONJA	18:20	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • DANI			09:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • BIANCA
18:00	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • DANI	17:30	CIRCUIT • FM1 (55) 1-3 • SONJA	18:20	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • DANI	18:30	ZUMBA GOLD • VS Mw. (50) ALEXANDRA			18:30	POWER WORKOUT • FM1 (60) 1-3 • MARINA		
18:15	bodyART • FM2 (70) 2 • MARION	18:15	HATHA YOGA (mit Vork.) • FM2 (70) 2 • ELISABETH	18:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS RdF. (55) DORIS F.	19:00	STEP-AEROBIC • FM1 (55) 2 • SONJA			18:30	VINYASA YOGA • FM2 (70) 2 • BARBARA		
18:20	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS F.	18:30	FATBURNER PLUS • FM1 (55) 1-3 • MARTINA	19:20	POWER WORKOUT • FM1 (60) 2 • MARINA								
19:00	deepWORK • FM1 (55) 2-3 • ANDREA	19:30	ZUMBA GOLD • FM1 (50) 1-3 • ALEXANDRA	19:20	bodyART • FM2 (70) 2 • MONIKA								
19:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION												

(In Klammer): Dauer der Kurseinheit

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

SOMMERSEMESTER 2020

10. FEBRUAR 2020 BIS 28. JUNI 2020

KINDER+JUGENDLICHE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	FREITAG
15:40 KINDER-YOGA • FM1 (60) 14 Einh. (5-10 J.) • ALEXANDRA	16:30 FAMILY-MOVE • VS unten (75) 12 Einheiten (3-5,5 J.) • SIMONE	15:40 KREATIVER KINDERTANZ • FM2 (40) 13 Einh. ab 04.03. (5-7 J.) • VERONIKA	15:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten 10 Einh. (2-3,5 Jahre) • SIMONE+CLAUDIA
		16:15 FAMILY MOVE • VS unten (75) 12 Einh. • CARO+RAPHA	16:00 BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten 10 Einh. (2-3,5 Jahre) • SIMONE+CLAUDIA
		16:25 CONTEMPORARY DANCE • FM2 (55) 13 Einh. ab 04.03. (ab 11 Jahre) • VERONIKA	
		16:25 VIDEO-CLIP-DANCE • FM1 (50) 13 Einh. ab 04.03. (ab 8 J.) • MARIE-THERESE	
		17:45 FUSSBALL KIDS 1 • VS unten (55) 15 Einh. (6 bis 8 Jahre) • ALEXANDER	

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

BEWEGUNGSLANDSCHAFT:
 Kein Schnuppern
 ohne Voranmeldung!
 Nähere Infos und Voranmeldung:
 office@cluba.at
 oder 0676-88780355

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**

www.cluba.at

SOMMERSEMESTER 2020

10. FEBRUAR 2020 BIS 28. JUNI 2020

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.; Europa-Hauptschule (EHS)
- **Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr** (Dominik)
nur Fortg.; EHS - Anmeldung nach Probetraining.
Kurspreis pro Semester: 62,-/Kurs - („Neue“: 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: 52,-/Kurs - („Neue“: plus MG)

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 67,- („Neue“: plus Mitgl.beitrag)
8 Einheiten: 50,- / Kurse nur bis 07.05.2020!
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - BABS+KATHRIN

- 11 Einheiten
KURS01: **Montag, 20.00-21.00 Uhr**;
KURS02: **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr**;
10.02. bis 05.05. - Hallenbad
Kurspreis: 57,- exkl. Badeintritt
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

WEITERE INTERESSANTE KURSE.

FITNESS-TRAINING FÜR MÄNNER - MIT WERNER.

- **Mittwoch und Freitag, 19.00-21.00 Uhr** - VS oben
Kurspreis pro Semester: 68,- („Neue“: plus Mitgliedsbeitrag)

NORDIC-WALKING-TREFF - MIT HERBERT.

- **Donnerstag, 19.00-19.55 Uhr** - ab Ostern
Treffpunkt Felmayer-Saal • Kostenlos für CLUBA.Mitglieder
(Stöcke gibt's zum Ausleihen)

SPEZIELL FÜR FRAUEN.

BECKENBODEN-TRAINING - VERENA.

- 4 Einheiten (05.03.-26.03.) für „Neue“
- 6 Einheiten (02.04.-14.05.) für Fortgeschrittene
- **Donnerstag, 18.20-19.20 Uhr** - im Phönix-Saal
Kurspreis für 4 Einheiten: 44,- (NMG 52,-) 
Kurspreis für 6 Einheiten: 66,- (NMG 78,-) 
Kurspreis für alle 10 Einheiten: 99,- (NMG 117,-) 

YOGA ZUM AUSPROBIEREN.

YOGA-GRUNDKURSE - 5 Einheiten MIT IWONA.

- **Freitag, 14.00-15.10 Uhr** - Felmayer-Saal FM2 
21.02./ 28.02./ 06.03./ 13.03./ 20.03.
- **Donnerstag, 17.00-18.10 Uhr** - Phönix-Saal 
20.02./ 27.02./ 05.03./ 12.03./ 19.03.
Kurspreis: 60,- (NMG 72,-)

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN - MIT BIANCA.

- Basic-Workshop (3 Stunden) - 2 Termine zur Auswahl:
- **Sonntag, 16.02.** - 15.00-18.00 Uhr - Felmayer-S. FM1 
- **Sonntag, 15.03.** - 15.00-18.00 Uhr - Felmayer-S. FM1 
Kosten: 30,- (Nicht-Mitglieder 39,-)
Details dazu: Siehe letzte Seite!

SOMMERSEMESTER 2020

10. FEBRUAR 2020 BIS 28. JUNI 2020

KURSPREISE. PRO SEMESTER.

10.02.2020 bis 28.06.2020

GROUP-FITNESS + YOGA

GROUP-FITNESS:

■ ERWACHSENE • 1x pro Woche (+4 Bonus-Stunden)	€ 104,00
■ ERWACHSENE • 2x pro Woche (+4 Bonus-Stunden)	€ 167,00
■ 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen)	€ 41,00
■ 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen)	€ 70,00

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

■ ERWACHSENE • 1x pro Woche (+2 Bonus-Stunden)	€ 135,00
■ ERWACHSENE • 2x pro Woche (+2 Bonus-Stunden)	€ 213,00
■ EINZELSTUNDE	€ 13,00
■ 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen)	€ 47,00
■ 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen)	€ 85,00

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

SOMMER-SEMESTER (inkl. 4 Bonus-Stunden) € 235,00

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

KINDER+JUGENDLICHE

■ KREATIVER KINDERTANZ (13 Einh.)	€ 65,00
■ VIDEO-CLIP DANCE (13 Einh.)	€ 80,00
■ CONTEMPORARY DANCE (13 Einh.)	€ 85,00
■ FUSSBALL KIDS (15 Einheiten)	€ 76,00
■ KINDER-YOGA (14 Einheiten)	€ 103,00
➤ BEWEGUNGSLANDSCHAFT (1 Kind+Eltern) 10 Einh. (+ MGB „A“)	€ 70,00
➤ FAMILY MOVE (1 Kind+Eltern) 12 Einheiten (+ MGB „A“)	€ 87,00
➤ FAMILY MOVE (2 Kinder+Eltern) 12 Einheiten (+ MGB „A“)	€ 141,00

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%

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 2020.

CLUBA.MITGLIEDSCHAFT.

MITGLIEDSBEITRAG (gültig bis September 2020)

- EINZELMITGLIEDSCHAFT A: € 17.-
- FAMILIENMITGLIEDSCHAFT B: € 15.- pro Person
- SENIORINNEN+SENIOREN AB 60 JAHRE C: € 11.-
- STUDENTINNEN+STUDENTEN D: € 10.-
- KINDER+JUGENDLICHE BIS 18 JAHRE E: € 8.-

Bereits im Herbst einbezahlte Mitgliedsbeiträge sind bis September 2020 gültig.



www.cluba.at

CLUBA.