

CLUBA.

WINTERSEMESTER 2023/2024

18. SEPTEMBER 2023

BIS 02. FEBRUAR 2024



www.cluba.at

WINTERSEMESTER 2023/2024

18. SEPTEMBER 2023 BIS 02. FEBRUAR 2024

GROUP-FITNESS + YOGA

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
08:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MARION	08:50	PILATES • FM1 (55) 2 • ELISABETH	08:35	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • ELISABETH	09:00	SENIOR*INNEN-FIT • FM1 (50) GABY	09:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MONIKA	09:00	STARKE MITTE • FM1 (55) 1-3 • STEFANIE		
09:20	MAMA-FIT MIT BABY • FM2 (60) Bitte um Voranmeldung • BIANCA	09:20	MAMA-BABY-YOGA • FM2 (70) Bitte um Voranmeldung • JAQUI	08:50	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) MARION	10:00	EASY-STEP • FM1 (55) 1-2 • MONIKA			10:05	BODYART • FM1 (70) 1-3 • STEFANIE		
10:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • CLAUDIA	10:00	CHOREO+CO • FM1 (55) 1-3 • ELISABETH	10:00	FÜR IMMER FIT • FM1 (55) GABY								
				10:00	HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) Bitte um Voranmeldung • MARION								
17:30	CARDIO+WORKOUT • FM1 (55) 2-3 • DANI	17:30	LANGHANTEL-TRAINING • FM1 (45) 2-3 • SONJA	17:45	YIN YOGA • FM2 (70) 1-3 • CARINA	17:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM1 (55) SONJA	17:30	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • DANI	09:00	WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • MARTINA		
18:25	PILATES • Phönix (55) 1-2 • DORIS	17:40	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • ELISABETH	18:00	STEP INTERVALL • FM1 (55) 2-3 • DANI	18:35	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-3 • ANDREA			09:00	HATHA YOGA • FM2 (70) 1-3 • CARINA		
18:35	BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55) 1-2 • DANI	18:25	CHOREO+CO • FM1 (55) 1-3 • MARTINA	18:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • VS FF (55) DORIS					18:30	SUNDAY WORKOUT • FM1 (55) 1-3 • HANNAH		
		19:00	WIRBELSÄULEN-GYMN. • FM2 (55) MARION	19:00	SENIOREN-FIT • VS oben (55) ERICH					18:30	VINYASA YOGA • FM2 (70) 2-3 • BARBARA		
		19:30	ZUMBA • FM1 (50) 1-3 • ALEXANDRA	19:05	BALANCED TRAINING • FM1 (55) 1-3 • MARINA					19:45	YOGA NIDRA • FM2 (30) BARBARA		
				19:05	BODYART • FM2 (70) 2 • MONIKA								

(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

WINTERSEMESTER 2023/2024

18. SEPTEMBER 2023 BIS 02. FEBRUAR 2024

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		MITTWOCH		FREITAG	
15:00	FAMILY-MOVE • VS unten (75) 🍷 13 Einh. ab 19.09. (3-5,5 J.) • BABSI P.	16:00	FAMILY-MOVE • VS unten (75) 🍷 13 Einh. ab 27.09. (3-5,5 J.) • MICHAELA	15:00	BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten ab 29.09. 🍷 12x (2-3,5 J.) • JENN.+CHRIST.
15:35	KREATIVER KINDERTANZ 1 • FM1 (45) 14 Einh. ab 26.09. (5-6 J.) • VERONIKA	16:20	VIDEO-CLIP-DANCE 1 • FM1 (45) 14 Einh. (ab 8 J.) • SOPHIE	16:00	BEWEGUNGSLANDSCHAFT • VS unten ab 29.09. 🍷 12x (2-3,5 J.) • JENN.+CHRIST.
16:25	KREATIVER KINDERTANZ 2 • FM1 (45) 14 Einh. ab 26.09. (6-7 J.) • VERONIKA	17:10	VIDEO-CLIP-DANCE 2 • FM1 (45) 14 Einh. (ab 10 J.) • SOPHIE		
16:30	FAMILY-MOVE • VS unten (75) 🍷 13 Einh. ab 19.09. (3-5,5 J.) • BABSI P.	17:20	FUSSBALL KIDS 1 • VS unten (50) 15 Einh. (ab 6 Jahre) • ROBERT		
		18:15	FUSSBALL KIDS 2 • VS unten (55) 15 Einh. (ab 8 Jahre) • ROBERT		

**ACHTUNG: UNTERSCHIEDLICHER KURSSTART
 BEI BEWEGUNGSLANDSCHAFT, FAMILY MOVE
 UND KREATIVEM KINDERTANZ- (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**

CLUBA.

WINTERSEMESTER 2023/2024

18. SEPTEMBER 2023 BIS 02. FEBRUAR 2024

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

- **Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr - MIT RICHIE.**
mit Grundkenntnissen; NMS Frauenfeld
Kurspreis pro Semester: 79,- (plus MGB)
- **Donnerstag, 19.30-21.00**
Freies Spiel ohne Trainer - nur Fortg.; NMS Frauenfeld -
Anmeld. nach Probetraining.
Kurspreis pro Semester: 60,-/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: 60,-/Kurs - (plus MGB)
Für Erwachsene ab 18 Jahren | Vorkenntnisse erforderlich

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 102,- (plus MGB)
10 Einheiten: 72,- (plus MGB)
exkl. Badeintritt (erm. Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING - BABSİ+SARAH

- 15 Einheiten
KURS01: **Montag, 20.00-21.00 Uhr;** (Babsi)
KURS02: **Dienstag, 19.00-20.00 Uhr;** (Sarah)
ab 18.09. - Hallenbad
Kurspreis: 87,- (plus MGB) exkl. Badeintritt
(ermäßigte Badkarten beim CLUBA. erhältlich)

NEU: WORKSHOPS FÜR FRAUEN.

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT - MIT CARINA.

- **Samstag, 07.Okt. - 09.30-12.00 Uhr - Felmayer-Saal FM2**

DIE KRAFT DES WEIBLICHEN ZYKLUS - MIT CARINA.

- **Samstag, 18.Nov. - 09.30-12.00 Uhr - Felmayer-Saal FM2**

YOGA - AUSZEIT FÜR FRAUEN - MIT CARINA.

- **Samstag, 02.Dez. - 09.30-12.00 Uhr - Felmayer-Saal FM2**

Kurspreis pro Workshop: 36,- (für CLUBA.-Mitglieder)

Für Nicht-Mitglieder: 42,-

Nähere Infos: Siehe letzte Seite!

GESUNDHEITSPROGRAMM.

JACKPOT.FIT - MIT DORIS.

Ein Projekt in Kooperation mit der Sozialversicherung

12 Einheiten

- **Montag, 17.20-18.20 Uhr - Phönix-Saal (ab 02.10.)**

Kurskosten: 1.Semester gratis | 2.Semester 85,-
Infos+Anmeldung: www.jackpot.fit (+43508089214)
bzw. über den CLUBA.

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: 127,- (plus Mitgliedsbeitrag)

Schnuppern möglich: 9,-

WINTERSEMESTER 2023/2024

18. SEPTEMBER 2023 BIS 02. FEBRUAR 2024

GROUP-FITNESS+YOGA

KRAFTAUSDAUER, KRÄFTIGUNG, STRAFFUNG

BEINE-BAUCH-PO: Training ohne Hilfsmittel – für die genannten Zonen.

WORKOUT: Training für Kraft und Ausdauer mit verschiedenen Hilfsmitteln. Bei Cardio+Workout längerer Ausdaueranteil mit einfacher Choreografie.

NEU: BALANCED TRAINING: Hier trainierst du deine Muskulatur, deine Faszien, deine Stabilität und deine Beweglichkeit - mit dem Ziel, deinen Körper „ins Gleichgewicht“ zu bringen. Für alle geeignet.

LANGHANTEL-TRAINING: Kräftigung, Muskelaufbau und ein wenig Herausforderung - insbesondere für Arme und Oberkörper. Durch die Wahl unterschiedlicher Gewichte für alle geeignet!

STEP-INTERVALL: Intervall-Training mit einfachen Schritten auf dem Step und intensiver Kräftigung.

HERZ-KREISLAUF-TRAINING mit CHOREOGRAFIE

CHOREO+CO: In diesen Kursen werden einfache Choreografien aufgebaut. Neben Fettverbrennung und Ausdauer trainierst du auch Koordination und kräftigst und straffst zusätzlich die großen Muskelgruppen.

EASY-STEP: Lustvolles „Stiegensteigen“ auf den Step mit einfachen Choreografien und moderatem Tempo. Trainiert das Herz-Kreislaufsystem und strafft Beine und Po.

ZUMBA: Bewegen, Tanzen, Schwitzen zu lateinamerikanischen Rhythmen und Weltmusik. Bringt Spaß und gute Laune! Für alle geeignet.

BESONDERE KURSFORMATE

BODYART: Funktionell und ganzheitlich – nach den Prinzipien von Yin und Yang. Verbindet aktive und passive Bewegungen und Atmung zu einer Synergie von körperlichem Training und mentaler Entspannung.

MAMA FIT: Nach der Geburt langsam wieder fit werden - und das auch noch gemeinsam mit deinem Baby! Das klingt nach Spaß! (nach abgeschlossener Rückbildung, nach Wochenbett) - spez. Kurskarten-Kombi möglich

RÜCKEN, HALTUNG, KÖRPERMITTE

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK: Körperhaltung und Körperwahrnehmung, Kräftigung, Entspannung, Beweglichkeit.

Zur Vorbeugung und Linderung von Beschwerden.

NEU: STARKE MITTE: Ganzkörperkräftigung mit den Schwerpunkten Bauch und Rückenmuskulatur.

PILATES: Ruhige Übungen – kombiniert mit Atmung und Konzentration stärken die Körpermitte, das Powerhouse.

SPEZIELL FÜR ÄLTERE PERSONEN

FÜR IMMER FIT: Die richtige Gymnastik für alle über 55, 60 oder darüber! Gemütliches Tempo, leisere Musik, sanfte Kräftigung.

HOCKER-GYMNASTIK: Bleib aktiv – auch wenn nicht mehr alles geht! Im Stehen und in Bewegung - abwechselnd mit Übungen auf dem Hocker.

NEU: SENIOR*INNEN-FIT: Für die Lebensqualität in zunehmendem Alter ist es gut, seine Beweglichkeit und Kraft zu behalten oder zu verbessern, das Gleichgewicht zu trainieren und in der Gruppe Spaß zu haben!

YOGA-VIELFALT

HATHA YOGA: Die Körper- und Atemübungen aus dem klassischen, körperbetonten Yoga kräftigen und dehnen den Körper, beruhigen den Geist und helfen, die eigene Mitte zu finden.

VINYASA YOGA: Dynamisches Flow Yoga, mit kraft- und vor allem freudvoller Asanaspraxis und Zeit für Meditation und Atemübungen.

YIN YOGA: Sanftes, meditatives Yoga mit viel Zeit, in die Dehnung zu sinken und langsam loszulassen. Für ein entspanntes wohliges Gefühl.

MAMA-BABY-YOGA: Effektives Rückbildungstraining mit speziellen Yoga-Übungen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Ab Woche 6 nach der Geburt. Bitte um Voranmeldung - spez. Kurskarten-Kombi möglich

YOGA NIDRA: In 30 Minuten zu vollkommener körperlicher, mentaler und emotionaler Entspannung - zur Schwelle zwischen Wachen und Schlafen.

SPEZIELLE KURSE+EVENTS

NEU: WORKSHOPS FÜR FRAUEN: Genieße „Zeit für dich“ an einem Samstag-Vormittag zu den Themen: „Yoga in der Schwangerschaft“, „Die Kraft des weiblichen Zyklus“ und „Yoga-Auszeit für Frauen“. Termine und Details dazu siehe letzte Seite und innen.

LINE-DANCE: Zu beschwingter Country-Musik wird in Reihen und Linien getanzt. Die Choreografien sind Schrittfolgen, die man durchtanzt (und dann von vorne beginnt) bis der Song zu Ende ist. Für alle geeignet.

AQUA-GYM: Gesunde, gelenkschonende Gymnastik im Tiefwasser für Ausdauer, Kraft und Stabilisation. Schwimmkenntnisse sind Bedingung!

SCHWIMMTECHNIK-TRAINING: Erlernen oder Verbessern der Technik (Schwerpunkt Kraulen). Kurse mit 15 Einheiten.

VOLLEYBALL / BASKETBALL: Einsatz, Spaß und Teamgeist sind wichtiger als technisches Können. Vorkenntnisse sind aber erforderlich. Nur für Erwachsene. Anmeldung erst nach Probetraining!

JACKPOT.FIT: Ein Gesundheitssportangebot in Kooperation mit der Sozialversicherung, 1. Semester gratis. (Näheres siehe Innenseiten)

KINDER+JUGENDLICHE

BEWEGUNGSLANDSCHAFT: Erfahren des eigenen Körpers und Experimentieren mit Materialien. Von 2 bis 3,5 Jahren. Eltern sind „stille Beobachter“. Nur mit Voranmeldung! Begrenzte Teilnehmerzahl.

FAMILY MOVE: Eltern begleiten ihre Kinder (3 bis 5,5 J.) bei einem lustvollen und abwechslungsreichen Bewegungsangebot. Spielen, Abenteuer, Entspannung werden gemeinschaftlich erlebt. Nur mit Voranmeldung!

KREATIVER KINDERTANZ: Mit Tanz- und Improvisationsspielen werden Musikalität, Körperkontrolle, Beweglichkeit und Kreativität geschult und tänzerische Grundbewegungen erlernt. 5 bis 6 bzw. 6 bis 7 Jahre.

VIDEO-CLIP DANCE 1+2: Basic-Tanzschritte aus HipHop, Break Dance und Jazz werden zu coolen Choreografien. Ab 8 bzw. 10 Jahre.

FUSSBALL KIDS: Aus Freude am Spiel! Einsatz, Spaß, Teamgeist sind wichtiger als Können. Ohne Leistungs-Stress und Meisterschaften. Für Mädchen und Buben ab 6 bzw. 8 Jahren.

CLUBA.

WINTERSEMESTER 2023/2024

18. SEPTEMBER 2023 BIS 02. FEBRUAR 2024

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.

18.09.2023 bis 02.02.2024

WINTER-SEMESTER 2023/2024 = 18 KURSWOCHEN

GROUP-FITNESS + YOGA

GROUP-FITNESS:

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 123,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 197,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 48,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 80,00

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

- ERWACHSENE • 1x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 160,00
- ERWACHSENE • 2x pro Woche (+3 Bonus-Stunden) € 250,00
- EINZELSTUNDE € 16,00
- YOGA NIDRA (Einzeleinheit 30 Min.) ... oder 1/2 Bonus-Stunde € 7,00
- 5er-BLOCK (gültig 11 Kurswochen) € 57,00
- 10er-BLOCK (gültig 22 Kurswochen) € 101,00

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

- WINTER-SEMESTER (inkl. 4 Bonus-Stunden) € 274,00
- WINTER+SOMMER-SEMESTER (inkl. 8 Bonus-Stunden) € 470,00
- WINTER+SOMMER-SEMESTER+FERIEN-KURSE € 525,00

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

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

KINDER+JUGENDLICHE

- KREATIVER KINDERTANZ (14 Einh.) € 89,00
- VIDEO-CLIP DANCE (14 Einh.) € 90,00
- FUSSBALL KIDS (15 Einheiten) € 92,00
- BEWEGUNGSLANDSCHAFT (1 Kind+Eltern) 12 Einh. (+ MGB „B“) € 106,00
- FAMILY MOVE (1 Kind+Eltern) 13 Einheiten (+ MGB „B“) € 118,00
- FAMILY MOVE (2 Kinder+Eltern) 13 Einheiten (+ MGB „B“) € 185,00

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 2024)

- 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.-