

SOMMERSEMESTER 2012
13. FEBRUAR 2012 BIS 22. JUNI 2012

CLUBA.


www.cluba.at

2320 Schwechat, Alfred-Horn-Str.2
0676-88780 358 • office@cluba.at

SOMMERSEMESTER 2012

13. FEBRUAR 2012 BIS 22. JUNI 2012

KURSPLAN 1

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.00 UHR ▶	08.00-08.55 SONNENGRUSS FMS Marion						
09.00 UHR ▶	09.00-09.55 WIRBELSÄULEN- GYMN. FMS Marion	09.00-09.55 FATBURNER FMS 1-2 Elisabeth	09.00-09.55 BEINE-BAUCH-PO FMS 1-3 Bettina	09.00-09.55 PILATES 2 FMS 2 Elisabeth	09.00-09.55 STEP WORK-OUT FMS 1-3 Monika	09.00-09.55 FLACHER BAUCH STARKER RÜCKEN FMS Marion	
10.00 UHR ▶	10.00-10.55 STEP-AEROBIC FMS 1-2 soft Gaby	10.00-10.55 PILATES RÜCKEN FMS 1-3 Elisabeth	10.00-10.55 FÜR IMMER FIT FMS Gaby	10.00-10.55 BODY-WORK FMS 1-3 Petra	10.00-10.55 FIT ÜBER 60 Phönix Helga	10.00-10.55 WIRBELSÄULEN- GYMN. FMS Monika	10.00-11.05 BODY-ART FMS 2 Marion
14.00 UHR ▶							
15.00 UHR ▶							
16.00 UHR ▶							
17.00 UHR ▶							
18.00 UHR ▶							
18.00 UHR ▶	17.50-18.55 BODY-ART Phönix 1-2 Monika	17.20-18.15 FATBURNER FMS 1-2 Marion	17.20-18.25 BODY-ART BASIC FMS 1 Marion	17.00-17.55 WIRBELSÄULEN- GYMN. FMS Sonja	17.50-18.45 BEINE-BAUCH-PO FMS 1-3 Viktoria	17.30-18.25 FATBURNER FMS 2 Marina	
19.00 UHR ▶	18.20-19.15 FATBURNER FMS 1-2 Susanne	18.20-19.25 BODY-WORK FMS 2 Katrin	Treffpunkt: 18.30 OUTDOOR-POWER ab 11. April FMS Petra	18.00-18.55 PILATES Phönix 1-2 Doris	18.00-18.55 WIRBELSÄULEN- GYMN. VS Rdf Gabi	18.00-18.55 FATBURNER FMS 2-3 Brigitte	18.30-19.25 BODY-WORK FMS 1-3 Marina
19.00 UHR ▶	18.45-19.55 FATBURNER+ BEINE-BAUCH-PO VS Mw 1-2 Petra	18.20-19.25 BODY-ART SE-FMS 2 Sonja	18.20-19.30 KUNDALINI YOGA Phönix Daniela	19.00-19.55 WIRBELSÄULEN- GYMN. Phönix Wolfgang	19.00-19.55 BEINE-BAUCH-PO VS Rdf 1-3 Gabi	19.00-19.55 BODY-WORK FMS 2 Brigitte	
19.00 UHR ▶	19.20-20.15 BEINE-BAUCH-PO FMS 1-2 Susanne	19.30-20.25 STEP-AEROBIC FMS 2 Sonja	19.30-20.10 MFT BALANCE SE-FMS Brigitte	19.40-20.45 BODY-ART FMS 2-3 Monika	+15 Min. Entspannung		
20.00 UHR ▶	20.00-20.45 STRETCHING Phönix Monika						

SOMMERSEMESTER 2012

13. FEBRUAR 2012 BIS 22. JUNI 2012

KURSPLAN 2

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VORMITTAG ▶				08.00-08.50 AQUA-GYM Hallenbad Alexander	
14.00 UHR ▶		14.00-14.50 AQUA-GYM Hallenbad Alexandra			
15.00 UHR ▶					15.00-15.55 MOTO-SPIEL ☛ 2 bis 3 Jahre VS unten Brigitte
16.00 UHR ▶	15.15-16.15 FIT NACH DER GEBURT ☛ Phönix Theres				16.00-16.55 MOTO-SPIEL ☛ 2 bis 3 Jahre VS unten Marion
17.00 UHR ▶	16.30-17.30 SCHWANGEREN- GYMNASTIK ☛ Phönix Theres				17.00-17.55 FREIES SPIEL ☛ 4 bis 7 Jahre VS unten Babsi
18.00 UHR ▶		17.00-17.55 KUNG FU Kids (6-10 J.) VS oben Wolfgang P.			
19.00 UHR ▶		18.15-19.10 MUSIK-GYMN. EXTRASANFT VS unten Helga	18.00-18.55 KUNG FU Erw. VS oben Wolfgang P.		
20.00 UHR ▶	Kurs 1: 3 Einheiten 13.02., 20.02., 27.02. Kurs 2: 10 Einheiten 05. März bis 21. Mai ↓ Kurs 3: 3 Einheiten 04.06., 11.06., 18.06. 20.00-21.00 SCHWIMM- TECHNIK-TRAIN. ☛ Hallenbad	20.00-20.50 AQUA-POWER Hallenbad Katrin		19.00-21.00 FITNESS- TRAINING FÜR MÄNNER VS oben Werner	19.00-21.00 FITNESS- TRAINING FÜR MÄNNER VS oben Werner

ACHTUNG!
 Bei allen Kursen mit ☛ :
 Teilnahme nur mit
 Voranmeldung!

SPEZIELLE KURSE+EVENTS

ZUMBA-PARTY

MIT ELISABETH.BETTINA.MARTINA.SIMONE.
Montag 17.20 - 18.10 Uhr • Felmayer-Saal
Mittwoch 18.40 - 19.30 Uhr • Felmayer-Saal
Sonntag 16.30 - 17.20 Uhr • Felmayer-S. (bis 06.Mai)

BECKENBODEN-TRAINING - MIT GABI.

Kurs01 Basic (4 Einheiten): 09.+16.+23.+30.März
Kurs02 Fortg. (4 Einh.): 13.+20.+27.April+04.Mai
jeweils Freitag 16.50 - 18.00 Uhr • Felmayer-Saal

MANA LOA - MIT MARION+KARIN.

17.02. / 16.03. / 20.04. / 11.05. / 22.06.
jeweils Freitag 19.00 bis 20.30 Uhr • Felmayer-Saal

RÜCKEN-FIT - MIT MONIKA. (In Kleingruppen)

8 Einheiten • max. 8 Teilnehmer
Kurs01: Mittwoch 10.00 - 10.55 Uhr (ab 29.02.)
Kurs02: Donnerstag 18.00 - 18.55 Uhr (ab 15.03.)
Fortsetzungskurse auf Anfrage!

IMPRO-TANZ - MIT ELISABETH.

02.03. / 23.03. / 13.04. / 04.05. / 01.06.
jeweils Freitag 19.00 bis 20.30 Uhr • Felmayer-Saal

SOUL-DANCE - MIT WOLFGANG Z.

25.02. / 24.03. / 21.04. / 19.05. / 23.06.
jeweils Samstag 18.00 bis 20.00 Uhr • Felmayer-Saal

VORSCHAU: SPIEL+SPORT-WOCHE

Für Kids von 6 bis 12 Jahren
02. bis 06. Juli 2012

MOTO-PÄDAGOGIK - MIT CHRISTINE.

10 Termine: ab 28. Februar (5 bis 9 Jahre)
jeweils Dienstag 15.00 bis 16.30 Uhr
und 16.30 bis 18.00 Uhr • VS Mannswörth

SPIEL-RAUM BLOCK A - MIT MARION. (7-14/15-24 Monate)

6 Termine: 13.03./20.03./27.03./10.04./17.04./24.04.
jeweils Dienstag 09.00 bis 10.00 Uhr und 10.15 bis 11.15 Uhr • Phönix-Saal
plus Gesprächsrunde: Samstag, 24.03. - 15.30-17.30 Uhr
Info-Abend: Dienstag 07.03. - 20.00 Uhr • Phönix-Saal

SPIEL-RAUM BLOCK B - MIT MARION. (7-14/15-24 Monate)

6 Termine: 08.05./15.05./22.05./05.06./12.06./19.06.
jeweils Dienstag 09.00 bis 10.00 Uhr und 10.15 bis 11.15 Uhr • Phönix-Saal
plus Gesprächsrunde: Samstag, 19.05. - 15.30-17.30 Uhr
Info-Abend: Dienstag 24.04. - 20.00 Uhr • Phönix-Saal

Bei diesen Kursen bitten wir um rechtzeitige Voranmeldung!

2320 Schwechat, Alfred-Horn-Str.2
0676-88780358 • office@cluba.at

SOMMERSEMESTER 2012

13. FEBRUAR 2012 BIS 22. JUNI 2012

DIE BALLSPIELE.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
17.00 UHR ▶					
18.00 UHR ▶			18.00-18.55 FUSSBALL 8-10 Jahre VS unten Herbert	17.30-18.25 FUSSBALL 11-13 Jahre VS oben Herbert	
19.00 UHR ▶					
20.00 UHR ▶	19.30-21.00 BASKETBALL Freies Spiel VS oben Kurt	20.00-21.30 FUSSBALL Erwachsene VS Rdf Mick	19.30-21.00 VOLLEYBALL 3 Erwachsene (nur Fortgeschrittene) Europa-HS Bernhard	19.30-21.00 VOLLEYBALL 1 Erwachsene VS unten Richie	19.30-21.00 VOLLEYBALL 2 Erwachsene (nur Fortgeschrittene) Europa-HS Susanne
21.00 UHR ▶					

KURSPREISE. PRO SEMESTER.

13.02.2012 bis 22.06.2012

SOMMERSEMESTER 2012 13. FEBRUAR 2012 BIS 22. JUNI 2012

KURSPLAN 1

Preise gelten für
CLUBA-Mitglieder!

- **KIDS+TEENS** bis 18 Jahre • 1x pro Woche € 63,00
 - **KIDS+TEENS** bis 18 Jahre • 2x pro Woche € 101,00
 - **ERWACHSENE** • 1x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 84,00
 - **ERWACHSENE** • 2x pro Woche (+5 Bonus-Stunden) € 136,00
 - **VIP-KARTE** für Erwachsene
(für beliebig viele Kurse aus der Kategorie KURSPLAN 1)
SOMMER-SEMESTER (inkl. 5 Bonus-Stunden) € 185,00
 - **5er-BLOCK** (gültig bis Sept.2012) € 28,00
 - **10er-BLOCK** (gültig bis Sept.2012) € 52,00
- Innerhalb dieser Kategorie (KURSPLAN 1)
kann zwischen den Kursen beliebig gewechselt werden.

SPEZIELLE KURSE+EVENTS

- **ZUMBA®** (pro Einheit) ... Nicht-Mitglieder: 10,00 € 8,00
- **ZUMBA®** (10er-Block) € 72,00
- **BECKENBODEN-TRAINING** (4 Einheiten) ... Nicht-Mitgl.: 50,00 € 42,00
- **MANA LOA** (pro Einheit) ... Nicht-Mitglieder: 16,00 € 13,00
- **SOUL-DANCE** (pro Einheit) ... Nicht-Mitglieder: 16,00 € 13,00
- **IMPRO-TANZ** (pro Einheit) ... Nicht-Mitglieder: 16,00 € 13,00
- **RÜCKEN-FIT** (8 Einheiten) € 64,00
- **MOTO-PÄDAGOGIK** (10 Einheiten) € 93,00
- **SPIEL-RAUM** (6+2 Einheiten) € 86,00

KURSPLAN 2

- **MUSIK-GYMNASTIK** € 53,00
- **FITNESS-TRAINING FÜR MÄNNER** € 53,00
- **MOTO-SPIEL** (1 Kind+Eltern / 2. Kind: 57,-) € 81,00
- **FREIES SPIEL** (2. Kind: 57,-) € 81,00
- **AQUA-GYM** (pro Semester) exkl. Badeintritt € 83,00
- **AQUA-GYM** (10er-Block) exkl. Badeintritt € 51,00
- **SCHWIMMTECHNIK** (3 Einheiten) exkl. Badeintritt € 18,00
- **SCHWIMMTECHNIK** (10 Einheiten) exkl. Badeintritt € 45,00
- **KUNG FU FÜR KIDS** (pro Semester) € 65,00
- **KUNG FU FÜR ERWACHSENE** (pro Semester) € 90,00
- **SCHWANGEREN-GYMNASTIK** (pro Einheit) € 9,00
- **SCHWANGEREN-GYMN.** (8 Einheiten) ... Nicht-Mitgl.: 60,00 € 50,00
- **FIT NACH DER GEBURT** (pro Einheit) € 9,00
- **FIT NACH DER GEBURT** (8 Einheiten) ... Nicht-Mitgl.: 60,00 € 50,00
- **NORDIC WALKING TREFF** kostenlos

Bei Kursen mit ➤: Bitte um Voranmeldung!

BALLSPIELE

- **FUSSBALL** (für Kids) € 56,00
- **FUSSBALL • BASKETBALL** (für Erwachsene) € 40,00
- **VOLLEYBALL** (für Erwachsene) € 60,00

Besitzer von **VIPKARTEN** zahlen bei zusätzlicher Buchung von Kursen
aus der Kategorie „KURSPLAN 2“ und „BALLSPIELE“ **ermäßigte Preise.**

BITTE,
den **MITGLIEDSBEITRAG**
gemeinsam mit der
KURSgebÜHR einzahlen!

CLUBA.MITGLIEDSCHAFT.

MITGLIEDSBEITRAG (gültig bis September 2012)

- **EINZELMITGLIEDSCHAFT A:** € 17.-
- **FAMILIENMITGLIEDSCHAFT B:** € 15.- pro Person
- **SENIOREN, STUDENTEN, JUGENDLICHE BIS 18 JAHRE D:** € 10.-
- **KINDER BIS 12 JAHRE E:** € 7.-

BITTE, den **MITGLIEDSBEITRAG** gemeinsam
mit der **KURSgebÜHR** einzahlen!

Bereits im Herbst einbezahlte Mitgliedsbeiträge gelten bis September 2012.

2320 Schwechat, Alfred-Horn-Str.2
0676-88780358 • office@cluba.at

CLUBA.