

21.06.2011



**SUMMERTIME - BALD IST ES SOWEIT.  
KOSTENLOS AQUA-GYM im SOMMERBAD.  
MANA LOA im SOMMER.  
LESENSWERTES.**

**SUMMERTIME - BALD IST ES SOWEIT.**

Ab Montag, 27.06.2011 gilt unser Sommer-Programm (bis 08.09.2011). Du kannst dir das Programm unter [www.cluba.at/2-ferienprogramm.htm](http://www.cluba.at/2-ferienprogramm.htm) downloaden. Und wenn du es schaffst, die Bonus-Stunden deiner Kurskarte im Sommer aufzubauchen, bekommst du ein praktisches und hübsches CLUBA.-Tascherl von uns geschenkt.

Wir freuen uns, dich auch in den nächsten Wochen in unseren Kursen zu sehen! Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden tun auch im Sommer gut!

Das Winter-Semester beginnt dann am Montag, 19.09.2011.

Das CLUBA.-Team wünscht dir einen schönen Sommer - may the sun shine!

**KOSTENLOS - AQUA-GYM im SOMMERBAD.**

So wie jedes Jahr gibt es im Schwechat Summerbad (Plankenwehrstr.13) für dich die Möglichkeit, kostenlos unsere Aqua-Gymnastik zu besuchen. Alle BadbesucherInnen können von 04.07. bis 11.08.2011 gratis an der Wassergymnastik teilnehmen. Es ist nur der Bad-Eintritt zu bezahlen. Die Einheiten gibt's jeden Montag (17.50 Uhr) und Donnerstag (10.00 Uhr). Das ist auch eine gute Gelegenheit, diesen Kurs auszuprobieren. Schau's dir doch an!

**MANA LOA im SOMMER.**

Am 29.07. und am 09.09.2011 gibt es Sommer Mana-Loa-Einheiten.

Die Gruppe trifft sich um jeweils 19.00 Uhr beim Gymnastik-Saal, Felmayer-Garten. Geplant sind unter anderem Meditationen im Freien.

Bitte entsprechend warm, luftig oder „gelsensicher“ anziehen.

Bei Schlechtwetter findet der Kurs im Gymnastik-Saal statt.

Wir bitten (wenn möglich) um Voranmeldung: 0676-88780357.

**LESENSWERTES.**

Ab sofort findest Du auf unserer Homepage unter „GUT ZU WISSEN“ die Rubrik „LESENSWERTES“. Über diesen [Link](#) kommst du zum aktuellen Beitrag „RÜCKEN-FIT“.

In regelmäßigen Abständen findest du dort neue, aktuelle, interessante - kurz gesagt: lesenswerte - Beiträge.

**WIR FREUEN UNS AUF DICH!**