

# Fit & kompetent – unser Fitness-Team



# fidoredo

## Fitness

- > Betreuungskonzept
- > Medical Center
- > Wellness-System-Geräte
- > Kursprogramm
- > Personal Training
- > Club-Events
- > Tarife

### Premium Fitness – Vielfalt und Top-Qualität!

Sie erwarten viel – seien Sie herzlich willkommen! Ob atemberaubender Mix aus Tanz und Bewegung, Meditation oder kraftvolle Dynamik, heiße Rhythmen, sanfte Rückenschule, Aqua-Kurse oder Sport an der frischen Luft – wir machen Ihnen außergewöhnliche und hochwertige Trainingsangebote, die Sie überzeugen werden.

### Betreuungskonzept I – Eingangsuntersuchung



Am Anfang steht für alle Mitglieder ein **Gesundheits-Check** durch das FSR Medical Center (Forum schmerzfreier Rücken), das einer **fundierte medizinischen** Betreuung gerecht wird:

- Anamnesebogen
- Muskelfunktionsdiagnostik (Untersuchungen auf Abschwächungen, Verkürzungen, Dysbalancen)
- Rückenscreening mit der MediMouse®
- Haltungsanalyse
- Cardio Scan zur Überprüfung der Herz-Kreislauf-Funktion

### Betreuungskonzept II – Trainingsplan

Auf Basis der Ergebnisse des Gesundheits-Checks erstellt ihr Trainer einen individuellen, auf Sie abgestimmten **Trainingsplan**. Nach je ca. 20 Trainingseinheiten wird der Test in modifizierter Form wiederholt und der Trainingsplan ihrem

verbesserten Fitness-niveau angepasst. So können Sie ihren **Trainingsfortschritt eindeutig sehen**.



### Betreuungskonzept III – Trainingsbetreuung



Selbstverständlich werden Sie durch unser Fachpersonal betreut und Ihre Fragen jederzeit **kompetent** beantwortet. **Beim Training begleiten die Trainer** ihren Bewegungsablauf und ihre Übungsausführung. Wert legen wir vor allem auf eine gesunde Bewegung und richtige Haltung.

### Das Technogym Wellness System

Dieses einzigartige System garantiert eine optimale Trainingsunterstützung – so stellen sich zum Teil Sitzposition und Gewicht **automatisch** ein. Der **TGS-Trainings Schlüssel**, auf dem ihre persönlichen Daten gespeichert sind, führt Sie durch den Geräteparcours und liefert Ihnen **alle Infos zu ihrem individuellen Trainingsprogramm**.

Das **Wellness-System** überwacht die Ausführung ihrer Übungen und dokumentiert grafisch ihre Leistungen. Sie konzentrieren sich ganz auf ihr Training! Außerdem bieten wir Ihnen Unterhaltung: Unsere Cardiogeräte sind mit TV-Programmen gekoppelt – den Ton bekommen Sie über Kopfhörer. Da verfliegt die Zeit wie von selbst...



**Freuen Sie sich auf Ihren persönlichen Fitness-Erfolg!**





## Das Kursangebot



Unser Kursangebot umfasst **rund 50 Kurse**, die in den beiden **klimatisierten Kursräumen** oder im **Erlebnisbad** stattfinden. Ganz besonderen Genuss versprechen im Sommer Kurse im Freien z. B. auf unserer **Fitness-Terrasse**.

Wir legen viel Wert auf **Qualität und Vielseitigkeit unseres Kursprogramms** – in unseren Kursen kommen alle Alters- und Leistungsstufen auf ihre Kosten. Deshalb finden Sie bei uns original BodyPump™, BodyBalance™, Spinning® und TaeBo®. Daneben bieten unsere freundlichen und hoch qualifizierten Kursleiter Klassisches wie Step-Aerobic, Feuoriges wie Latin Dance und Außergewöhnliches wie Aqua-Power. Gesundheitskurse wie Rücken Fit, Yoga, Pilates, TaiChi und für unsere älteren Mitglieder »vital.aktiv« stehen bei uns mehrmals die Woche im Kursplan. Den aktuellen Plan erhalten Sie an der Fitness-Rezeption oder unter [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de).

## Klar und flexibel – unsere Mitgliedschaften



Von Fitness Pur bis Wellvital – alle Mitgliedschaftsvereinbarungen beinhalten während der Laufzeit die **intensive Betreuung**, die **Mineraldrinks** und eine **Freibad-Saisonkarte**. Außergewöhnlich günstig bieten wir Ihnen die Möglich-

keiten des **Erlebnisbades** und des **Wellness/SPA-Bereiches**: Buchen Sie ganz nach ihren Bedürfnissen.

Wir überzeugen durch **Qualität** und binden Sie nicht mit langen Laufzeiten! Wenn Sie sich neu orientieren wollen, haben Sie eine **Ausstiegsfrist** von 1 Monat zum Quartalsende.

Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Tarife und der Konditionen finden Sie auf der Rückseite dieses Flyer.

## Personal Training



**Ein Trainer nur für Sie allein!** Unsere hochqualifizierten Personal Trainer bieten Ihnen **exklusiv** kompetente Beratung, Diskretion, Einfühlungsvermögen sowie Motivationskraft und Trainingssicherheit. Personal Training ist ein separat buchbares Angebot. Unser spezieller Flyer informiert Sie ausführlich.

## Club-Events und Gastronomie



Treffen Sie sich nach dem Training zu einem erfrischenden Getränk und einer leichten Mahlzeit an unserer **Sportbar** oder in der modernen **Fitness-Lounge mit Terrasse**. Genießen Sie auch mit ihren Freunden und Trainingspartnern unsere außergewöhnlichen **Club-Events**, wie ein sommerliches Barbecue oder einen Themenabend mit Live-Musik.

## Kinderbetreuung



Selbstverständlich bieten wir eine Betreuung für unsere Kleinsten an. Diese ist **für unsere Mitglieder natürlich kostenlos**. Die Kinderbetreuung mit pädagogisch geschultem Personal ist **jeden Tag geöffnet**. Bitte informieren Sie sich an der Fitness-Rezeption oder im Internet über die genauen Öffnungszeiten.

## Betriebliche Gesundheitsförderung / Firmen-Fitness



Unter dieser Bezeichnung bieten wir Unternehmen ein umfassendes Gesundheitsmanagement für ihre Mitarbeiter an. Unser Konzept orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen der Unternehmen. Bitte fordern Sie unsere ausführlichen Informationen an der Fitness-Rezeption, unter [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de) oder per Mail über [maurer@fildorado.de](mailto:maurer@fildorado.de) an.

### Für alle Fildorado-Fitness-Mitgliedschaften gilt:

- eine **Verwaltungspauschale (€ 49,-)** bei Vertragsabschluss,
- ein jährlicher Betrag für's **Servicepaket (€ 100,-)** für Betreuungskonzept, Mineraldrinks, Freibadsaisonkarte für die Zeit der Mitgliedschaft),
- **Servicepaket »Partnertraining«** für Partner und im gleichen Haushalt lebende Personen (**€ 50,-** jährlich pro Person),
- ein **monatlicher Beitrag**, der vom gewählten Tarif abhängt. Die Kündigungsfrist beträgt 1 Monat zum Quartalsende.

<b>Tarif »Fitness Pur«</b> Fitness ohne Zeitlimit	<b>€ 65,- monatlich</b>
------------------------------------------------------	-------------------------

<b>Tarif »Fit &amp; Swim«</b> Fitness plus Erlebnisbad ohne Zeitlimit	<b>€ 87,- monatlich</b>
--------------------------------------------------------------------------	-------------------------

<b>Tarif »Fit &amp; Swim &amp; SPA«</b> Fitness ohne Zeitlimit plus Erlebnisbad und Wellness/SPA-Bereich <b>3 Std. pro Tag</b>	<b>€ 99,- monatlich</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------

<b>Tarif »Wellvital«</b> Fitness plus Erlebnisbad und Wellness/SPA-Bereich <b>ohne Zeitlimit</b>	<b>€ 129,- monatlich</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------

<b>Option »Daylight« (in jedem Tarif möglich)</b> Eintritt immer vor 15 Uhr. Pro Besuch nach 15 Uhr wird eine Gebühr von <b>€ 5,-</b> fällig	<b>minus € 10,- monatlich</b>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------

### Optionale Service-Pakete

<b>Handtuchservice</b> Ein Trainings- und ein Saunahandtuch	<b>€ 85,- jährlich</b>
----------------------------------------------------------------	------------------------

<b>Handtuchservice XL</b> Zwei Saunahandtücher	<b>€ 120,- jährlich</b>
---------------------------------------------------	-------------------------

<b>Bademantelservice</b>	<b>€ 140,- jährlich</b>
--------------------------	-------------------------

**Kostenfreie und reservierte Parkplätze** für Mitglieder des Premium Exklusiv Fitness Club.

**Kinderbetreuung** im Clubbeitrag **inklusive.**

# Fildorado

Sport- und Badezentrum Fildorado GmbH  
Mahlestraße 50 · 70794 Filderstadt-Bonlanden  
Internet [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de) · eMail [info@fildorado.de](mailto:info@fildorado.de)

Telefon Fitness Club 07 11 / 7 07 09 69-24

Öffnungszeiten Erlebnisbad, Wellness/SPA, Fitness Club  
täglich von 9 bis 22.30 Uhr, sonn- und feiertags von 9 bis 21 Uhr

Stand 11/09 – Irrtum vorbehalten

