

FILDORADO-TIPPS

- 1 Sie erhalten am selben Tag, direkt im Anschluss an einen Aqua-Kurs, 15% Ermäßigung auf den Einzelntritt in unseren 6.000 m² großen 5-Sterne Wellness/SPA-Bereich!
- 2 Einige unserer Aqua-Kurse sind als Präventionsmaßnahme anerkannt und werden von Krankenkassen bezuschusst, bitte informieren Sie sich darüber!
- 3 Kostenlose Kinderbetreuung in der Zeit von 09.15 – 12.00 Uhr.
- 4 Profitieren Sie zusätzlich bei Kursen an einem Montag von unserem »Family Day«-Angebot! Hier erhält ein Kind unter 16 Jahren in Begleitung eines zahlenden Erwachsenen freien Eintritt ins Erlebnisbad!*
- 5 Geburtstagskinder haben gegen Vorlage Ihres Personalausweises an der Rezeption freien Eintritt in das Fildorado (Tageskarte Wellness/SPA & Erlebnisbad).

* Das Family-Day-Angebot kann nicht mit der Familienkarte oder mit Freikarten kombiniert werden und gilt nicht an Feiertagen und in den Schulferien. Mehr Infos zu allen Fildorado Serviceleistungen unter www.fildorado.de/kinderwelt/service.html



Sportbecken



Strömungskanal

KURSPLAN

gültig vom 25. September – 12. Dezember 2017

TAG	UHRZEIT	KURS
MONTAG	19.00 – 19.45	Aqua-Power
	20.00 – 20.45	Aqua-Bounce
DIENSTAG	09.15 – 10.00	Aqua-Bounce
	10.00 – 10.45	Aqua-Bounce
	18.00 – 18.45	Aqua-Zumba
	19.00 – 19.45	Aqua-Power
	20.00 – 20.45	Aqua-High Intensity
MITTWOCH	09.30 – 10.15	Aqua-Mix
	18.00 – 18.45	Aqua-Fatburner
	19.00 – 19.45	Aqua-Power
	19.00 – 19.45	Aqua-Fit für Schwangere
	20.00 – 20.45	Aqua-Power
DONNERSTAG	09.15 – 10.00	Aqua-Mix
	10.15 – 11.00	Aqua-Fit für Schwangere/ Aqua-Fit nach der Geburt
	18.15 – 19.00	Aqua-Power
	19.00 – 19.45	Aqua-Bounce
	20.00 – 20.45	Aqua-High Intensity
	09.15 – 10.00	Aqua-Power
FREITAG	09.15 – 10.00	Aqua-Power

Die Anmeldung erfolgt online auf www.fildorado.de oder persönlich an unserer **Fitness-Rezeption**. Für Fragen steht Ihnen Dipl. Sportpädagogin Frau Straub unter **Tel. (07 11) 77 20 66** oder per E-Mail an aqua@fildorado.de sehr gerne zur Verfügung.

Sport- und Badezentrum Fildorado GmbH · Mahlestraße 50 · 70794 Filderstadt-Bonlanden · Telefon (07 11) 77 20 66 · Fax (07 11) 77 73 95 · E-Mail info@fildorado.de · Internet www.fildorado.de

Öffnungszeiten: täglich von 09.00 – 22.30 Uhr, sonn- und feiertags von 09.00 – 21.00 Uhr

Stand 08/2017 – Irrtum/Programmänderungen vorbehalten.



Fildorado
auf Facebook

JETZT Fan werden!
www.facebook.com/fildorado



Kursstart
am
25.09.2017

AQUA-FITNESS

- > Kursangebote
- > Fildorado-Tipps
- > Kursplan
- > Anmeldung & Kontakt

Fildorado

Neuer Schwung durch Sport im Wasser!



KURSANGEBOTE

Unsere Aqua-Kurse werden von qualifizierten Sportlehrern oder Aqua-Fitness-Trainern durchgeführt. Die Kursgebühr für 10 Termine beträgt € 54 (Aqua-Fit für Schwangere auch 5 Termine für € 29 möglich), zuzüglich dem Einzeleintritt in das Erlebnisbad im jeweils gültigen Tarif (mindestens 100 Minuten). Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt, Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.

Bitte beachten Sie: Während der Schulferien sowie an Feiertagen des Landes Baden-Württemberg finden KEINE Aqua-Kurse statt.

AQUA-HIGH INTENSITY

Energie und Power ...

... von Kopf bis Fuß! Aqua-Training mit hoher Intensität, zum Teil als Intervalltraining, für alle, die sich sowohl im flachen als auch im tiefen Wasser richtig auspowern möchten.

ZEITEN: Di.: 20.00 – 20.45 Uhr, Do.: 20.00 – 20.45 Uhr | **BECKEN:** Sportbecken | **TEMPERATUR:** 26 – 28 °C | **WASSERTIEFE:** 1,35 – 2,10 m

PREIS 10
TERMINE
€ 54

AQUA-MIX

Funktionelles Ganzkörpertraining ...

... im stehetiefen Wasser, das auch für Personen ohne sportliche Vorerfahrungen oder mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet ist. Ein lockeres Training der Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit mit Musik.

ZEITEN: Mi.: 09.30 – 10.15 Uhr, Do.: 09.15 – 10.00 Uhr | **BECKEN:** Strömungskanal | **TEMPERATUR:** 28 °C | **WASSERTIEFE:** 1,35 m

PREIS 10
TERMINE
€ 54



leicht mittel hoch
|.....●.....|

AQUA-FIT NACH DER GEBURT

Wiedereinstieg in den Sport

Kombination verschiedener Trainingselemente nach der Geburt, wie Muskelstraffung mit Schwerpunkt Bauch und Beckenboden, Verbesserung der Ausdauer zum Wiedereinstieg in sportliche Aktivitäten sowie Entspannungsübungen.

ZEITEN: Do.: 10.15 – 11.00 Uhr (in Kombination mit Aqua-Fit für Schwangere) | **BECKEN:** Strömungskanal | **TEMPERATUR:** 28 °C | **WASSERTIEFE:** 1,35 m

PREIS 10
TERMINE
€ 54



leicht mittel hoch
|.....●.....|

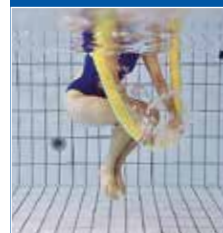
AQUA-FATBURNER

Herz-Kreislauf-System aktivieren ...

... und den Stoffwechsel in Schwung bringen, um mit viel Spaß die Pfunde purzeln zu lassen! Bei optimaler Gelenkentlastung durch den Wasserauftrieb wollen wir die allgemeine körperliche Fitness steigern. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger/innen als auch für Normaltrainierte.

ZEITEN: Mi.: 18.00 – 18.45 Uhr | **BECKEN:** Sportbecken | **TEMPERATUR:** 26 – 28 °C | **WASSERTIEFE:** 1,35 – 2,10 m

PREIS 10
TERMINE
€ 54



leicht mittel hoch
|.....●.....|

AQUA-FIT FÜR SCHWANGERE

Schwereelosigkeit des Körpers

Konditionstraining für den ganzen Körper unter Berücksichtigung der besonderen Aspekte der Schwangerschaft. Beschwerden werden gelindert und die Schwerelosigkeit des Körpers positiv erlebt.

ZEITEN: Mi.: 19.00 – 19.45 Uhr, Do.: 10.15 – 11.00 Uhr (in Kombination mit Aqua-Fit nach der Geburt) | **BECKEN:** Strömungskanal | **TEMPERATUR:** 28 °C | **WASSERTIEFE:** 1,35 m

PREIS 10
TERMINE
€ 54*



leicht mittel hoch
|.....●.....|

(* Preis 5 Termine: € 29)

AQUA-ZUMBA

Heiße Tanzschritte & Partylaune ...

... jetzt auch im Wasser! Aqua-Zumba verbindet die einfachen, aber effektiven Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen mit traditionellen Übungen aus der Aqua-Fitness. Ein Workout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und dabei noch unglaublich viel Spaß macht.

ZEITEN: Di.: 18.00 – 18.45 Uhr | **BECKEN:** Strömungskanal/Sportbecken | **TEMPERATUR:** 26 – 28 °C | **WASSERTIEFE:** 1,35 – 2,10 m

PREIS 10
TERMINE
€ 54



leicht mittel hoch
|.....●.....|

AQUA-POWER

Training für den ganzen Körper ...

... mit höherer Belastung im meist stehetiefen Wasser, das sich an sportliche Personen oder Geübte richtet. Es kommen verschiedene moderne Trainingsgeräte sowie Musik zum Einsatz, um das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren und die wichtigsten Muskelgruppen gezielt zu kräftigen.

ZEITEN: Mo.: 19.00 – 19.45 Uhr, Di.: 19.00 – 19.45 Uhr, Mi.: 19.00 – 19.45 Uhr, Do.: 20.00 – 20.45 Uhr, Fr.: 18.15 – 19.00 Uhr, Sa.: 09.15 – 10.00 Uhr | **BECKEN:** Strömungskanal/Sportbecken | **TEMPERATUR:** 26 – 28 °C | **WASSERTIEFE:** 1,35 – 2,10 m

PREIS 10
TERMINE
€ 54



leicht mittel hoch
|.....●.....|

AQUA-BOUNCE

Ein ganz neues Gefühl!

Die innovativen Unterwasser-Trampoline vermitteln ein ganz neues Gefühl der Schwerelosigkeit: mit Schwung und viel Spaß ist es möglich, Ausdauer, Kraft und Koordination besonders effektiv zu verbessern.

ZEITEN: Mo.: 20.00 – 20.45 Uhr, Di.: 09.15 – 10.00 Uhr, Di.: 10.00 – 10.45 Uhr, Do.: 19.00 – 19.45 Uhr | **BECKEN:** Strömungskanal | **TEMPERATUR:** 28 °C | **WASSERTIEFE:** 1,35 m

PREIS 10
TERMINE
€ 54



leicht mittel hoch
|.....●.....|

filedorado
web.shop

Gutscheine können Sie auch bequem in unserem »web.shop« buchen! <https://shop.fildorado.de>



leicht mittel hoch
|.....●.....|