

Aktueller Kursplan

2026

MONTAG

Kursraum Süd	Kursraum Nord	Erlebnisbad
09:15 - 10:15 Sling Training Anita	09:15 - 10:15 Spinning® Marion	
10:30 - 11:30 Vinyasa Flow Yoga Anita	10:30 - 11:30 Vital-Fit Marion	10:30 - 11:15 Aqua-Cycling Renate
17:00 - 17:30 Core Express Alban		
17:40 - 18:25 TBW Alban		
18:45 - 19:45 BodyPump® Lei	18:30 - 19:30 Zumba® Shalini	

DIENSTAG

Kursraum Süd	Kursraum Nord	Erlebnisbad
09:15 - 10:00 Mobilität Rory		
10:10 - 11:10 Langhanteltraining Rory	10:15 - 11:15 a. Körperhaltung Vincent	10:30 - 11:15 Aqua-Fitness Irene
	17:15 - 18:00 Shape Adrian	17:00 - 17:45 Aqua-Fit-Mix Anita
18:00 - 18:45 LMI Tone™ Lei	18:10 - 19:00 Jumping Fitness® Anita	18:20 - 19:05 Aqua-Cycling Ina
18:50 - 19:20 LMI Core Lei	19:10 - 20:10 Rücken-Fit Edith	19:00 - 20:00 Schwimm-Technik Alex
19:30 - 20:30 BodyPump® Liane		

MITTWOCH

Kursraum Süd	Kursraum Nord	Erlebnisbad
09:15 - 10:15 Vital-Fit Anita	09:30 - 10:15 Rücken-Fit Marlon	
10:30 - 11:30 Vinyasa Yoga Monika	10:30 - 11:30 Jumping Fitness® Anita	10:15 - 11:00 Aqua-Fit-Mix Conny
17:15 - 18:00 Faszien in Bewegung Tanja	16:15 - 17:10 a. Körperhaltung Vincent	
18:10 - 19:10 Salsation® Ana	18:10 - 19:10 Spinning® Tanja	
19:15 - 20:30 Yin Yoga Marina	19:15 - 20:00 Les Mills Pilates™ Elke	19:30 - 20:15 Aqua-Fit-Mix Edith

DONNERSTAG

Kursraum Süd	Kursraum Nord	Erlebnisbad
09:15 - 10:15 Yoga Mobilität Monika/Ulrike		
10:30 - 11:30 Functional Yoga Monika/Ulrike		
17:50 - 18:50 BodyPump® Sandra	18:25 - 18:55 LMI Tone™ Lei	18:00 - 18:45 Aqua-Fitness Manuela
19:00 - 20:00 Body-Balance® Sandra	19:00-20:00 LMI Dance™ Lei	

FREITAG

Kursraum Süd	Kursraum Nord	Erlebnisbad
09:15 - 10:15 Rücken-Fit Vincent	09:15 - 10:15 Spinning® Patricia	
10:30 - 11:30 Vital-Fit Patricia	10:30 - 11:30 Body-Balance® Elke	10:15 - 11:00 Aqua-Fit-Mix Conny
16:00 - 16:45 Functional Training Athanasios		
16:50 - 17:35 Mobilität Athanasios		
17:45 - 18:45 Suspension Athanasios	18:00 - 19:00 Spinning® Micha	
19:15 - 20:15 Faszien in Bewegung Tanja		

SAMSTAG

Kursraum Süd	Kursraum Nord
09:30 - 10:15 Mobilität Athanasios	
10:20 - 11:05 Pilates Athanasios	11:00 - 11:30 Cardio Latin Dance Ana
11:35 - 12:35 Zumba® Ana	
SONNTAG	
Kursraum Süd	Kursraum Nord
09:15 - 10:15 Faszien Yoga	09:30 - 10:30 Spinning® Tanja
10:30 - 11:30 Hatha Yoga	10:45 - 11:35 Jumping Fitness® Patricia
	11:45 - 12:45 LMI Step® Ulrick

Aqua-Kurse & Schwimmtechnik-Training inklusive!
Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Fitness-Rezeption. Während der Schulfereien und an Feiertagen finden KEINE Aqua-Kurse statt.

Für die Kurse ist eine Anmeldung im voraus nötig. Kurse können einfach und bequem in der technogym App gebucht werden. Für diejenigen, die keine technogym App haben, ist auch eine telefonische Anmeldung möglich. Die Buchung von Kursen ist immer 7 Tage im Voraus möglich.



Aktuelle Kursplanänderungen über diesen QR-Code - einfach einscannen! Alle Infos zu unserem 5-Sterne Fitness Club auf www.fidlorado.de

fidlorado

★★★★★ fitness club