

# Kursplan gültig ab dem 15. Juni

# 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® Ramona	
19:45 - 20:45 Spinning® Advanced Tanja G.	

## DIENSTAG

Kursraum Süd	Kursraum Nord	Erlebnisbad
09:15 - 10:00 Mobilität Rory		
10:10 - 11:10 Langhantel-training Rory	10:15 - 11:15 a. Körperhaltung Vincent	10:30 - 11:15 Aqua-Fitness Irene

	17:00 - 17:45 Aqua-Fit-Mix Anita
18:00 - 19:00 Zumba® Shalini	18:10 - 19:00 Jumping Fitness® Anita
19:10 - 20:10 Rücken-Fit Edith	18:20 - 19:05 Aqua-Cycling Ina
19:30 - 20:30 BodyPump® Liane	19:00 - 20:00 Schwimm-Technik Alex

## MITTWOCH

Kursraum Süd	Kursraum Nord	Erlebnisbad
09:15 - 10:15 Vital-Fit Anita	09:15 - 10:00 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

	16:15 - 17:10 a. Körperhaltung Vincent
17:15 - 18:00 Faszien in Bewegung Tanja	
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		

	17:15 - 17:45 LMI Core™ Lei	
17:50 - 18:50 BodyPump® Sandra	17:50 - 18:35 LMI Tone™ Lei	18:00 - 18:45 Aqua-Fitness Manuela
19:00 - 20:00 Body-Balance® Sandra	18:40 - 19:25 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 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® Ulrik

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](http://www.fidlorado.de)

**fidlorado**

★★★★ fitness club