

**SPINNING®** Das gruppenspezifische Herz-Kreislauf-Training auf modernen Spinningbikes verbrennt garantiert jede Menge Kalorien und kräftigt Po und Oberschenkel.

**LMI STEP®** Ein energiegeladenes, athletisches Workout mit einfachen Bewegungen am Step. Dabei wird die Fettverbrennung gefördert und der Körper perfekt definiert.

**ZUMBA®** Heiße Tanzschritte und Party-Laune – auch für Nichttänzer. Einfache, aber effektive Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen lassen mit viel Spaß die Hüften schwingen und Kalorien schmelzen.

**ZUMBA® DANCE** Entdecken Sie die mitreißende Fusion von Fitness und Tanz. Im Gegensatz zu traditionellen Zumba-Workouts verbinden Zumba® Dance dynamische Choreografie mit der Freiheit des expressiven Tanzes. Formen Sie Ihren Körper, steigern Sie Ihre Herzfrequenz und entfesseln Sie Ihren inneren Tänzer in einem Erlebnis, das genauso belebend wie unterhaltsam ist.

**LES MILLS DANCE** Ein energiegeladenes Workout. Coole Dance-Moves werden mit den besten Beats und von weltweiten Dance-Genres inspirierter Musik untermalt. Die Kombination aus Bewegungen und Technik macht das Workout für alle zugänglich und eignet sich für Menschen, die ihre individuellen Tanzskills verbessern und gleichzeitig fit werden wollen, als auch für alle, die einfach gerne tanzen.

**CARDIO LATIN DANCE** Immer locker aus der Hüfte. Das temperamentvolle Cardio Latin Dance vereint Cardiotraining, Tanz und jede Menge Spaß mit einer kleinen Choreografie auf Einstiegniveau.

**SALSATION®** Ein funktionales Tanz-Workout, das darauf abzielt, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern und gleichzeitig deine tänzerischen Fähigkeiten zu verfeinern und zu erweitern. Dieses Programm legt besonderen Wert auf die Kunst der Musikalität, des Ausdrucks und des funktionellen Trainings.

**JUMPING FITNESS®** Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness® stärkt alle Körperpartien auf dem Trampolin. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.

Mehr Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage unter [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de) oder auf Facebook und Instagram



**FILDORADO**

Sport- und Badezentrum Fildorado GmbH · Mahlestraße 50 · 70794 Filderstadt-Bonlanden · Telefon Fitness-Club: 0711 / 70 70 969-24  
[www.fildorado.de](http://www.fildorado.de) · E-Mail: [fitness@fildorado.de](mailto:fitness@fildorado.de)  
 Öffnungszeiten:  
 Mo - Fr von 9 bis 21.30 Uhr · samstags, sonn- und feiertags von 9 bis 21 Uhr

Stand 01/2026 - Irrtum vorbehalten

:: kurse im wasser ::

:: body & mind kurse ::

**AQUA-CYCLING** Aqua-Cycling bringt den Stoffwechsel in Schwung und stärkt das Immunsystem. Muskeln werden entspannt und gestärkt, dadurch werden Kalorien verbrannt. Das Gewebe wird straffer und das Beste: es gibt keinen Muskelkater

**AQUA-FIT-MIX** Sich im Wasser zu bewegen kräftigt die Muskulatur intensiv, stärkt das Herz-Kreislauf-System und ist dabei schonend für die Gelenke. Dank einer Vielzahl von Hilfsgeräten – Unterwassertrampolin, Aquanoodle, Jogginggürtel, Schwimmhantel.

**AQUA-FITNESS** Durch den höheren Widerstand des Wassers kann man sehr gut die Muskeln kräftigen und die Ausdauer trainieren. Das Wasser bietet uns einen Trainingsraum, der uns das Gefühl vermittelt, dass wir viel leichter sind und ermöglicht uns dadurch mehr Bewegungsfreiheit.

**SCHWIMM-TECHNIK** Hier werden Ihnen vom mehrfachen Deutschen Masters-Meister, Alex Schäfer (Spezialist für Kraul/Kraul-Langstrecke und Delfing), die Grundlagen der vier Schwimmtechniken vermittelt und mit unterschiedlichen Hilfsmitteln trainiert.

**LES MILLS BODYBALANCE®** Die Kombination aus Yoga, TaiChi und Pilates fördert nicht nur Beweglichkeit und Kraft, sondern bringt auch Seele und Körper in Einklang. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine Serie von Dehnübungen stärken das körperliche und geistige Wohlbefinden.

**LES MILLS PILATES™** Kombiniert traditionelles Pilates mit moderner Musik. Durch kontrollierte Bewegungen und gezielte Atemtechnik werden Bauch, Rücken, Gesäß und Hüften gestärkt.

**PILATES** Ein Ganzkörpertraining, welches mit gezieltem Einsatz von Atmung die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken aufbaut. Pilates lehrt ein positives Körpergefühl und eine gute Haltung.

**FASZIEN YOGA** Unser Körper liebt vielfältige und abwechslungsreiche Bewegungsmuster. Durch gezielte Stimulation und effektive Variationen der gewohnten Yoga Asanas (Haltungen) werden Spannungen im Gewebe gelöst und die Faszien optimal versorgt.

**FUNCTIONAL YOGA** Konzentriert sich auf natürliche Bewegungen des Körpers und passt sich an die individuellen Bedürfnisse und die Anatomie an.

**VINYASA YOGA** Dabei handelt es sich um einen dynamischen und konditionellen Yogastil. Durch verschiedene Körperübungen in Verbindung mit einer fließenden Bewegung. Die Bewegungsabfolge ist festgelegt kontrolliert mit der Atmung ausgeführt und es entsteht eine Flow-Wirkung.

**YIN YOGA** Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Yin Yoga wurde Mitte der 1980er Jahre von Paulie Zink aus einer Synthese von Hatha Yoga und Tao Yoga entwickelt.

**VINYASA FLOW YOGA** Dieser sportliche Yoga Stil führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Verspannungen werden gelöst und Fehlhaltungen reduziert.

**YOGA-MOBILITY** Kombiniert Yoga-Elemente mit gezielten Mobilitätsübungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Flexibilität und Körperstabilität. Sanfte, fließende Bewegungen helfen, Gelenke zu mobilisieren und Verspannungen zu lösen.

**FASZIEN IN BEWEGUNG** Wenn der Mensch sich nicht ausreichend bewegt, verliert das Faszien Gewebe seine stabile Struktur, verhärtet und verklebt. Ziel ist es die Beweglichkeit und die Atmung durch eine Kombination von Dehnen, federnden Bewegungen und Anwendungen von Hilfsmitteln zu verbessern.

**LES MILLS BODYPUMP®** Effektives, athletisches Ganzkörperworkout mit einer Langhantel, das die Muskeln optimal stärkt und formt.

**LES MILLS TONE** LES MILLS TONE kombiniert Trainingsblöcke aus Kraft-, Cardio- und Core-Übungen zu einem ganzheitlichen Training.

**LES MILLS CORE** Das aus dem Profisport inspirierte Workout LES MILLS CORE ist das optimale Training für eine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer der Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugt man Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen im Alltag.

**TBW (TOTAL BODY WORKOUT)** Ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Intervall-Workout für den gesamten Körper. Dabei wird vermehrt mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Durch zusätzliche Hilfsmittel werden die Übungen intensiver.

**VITAL-FIT** Insbesondere für unsere älteren Mitglieder, mit sanften und langsamen Übungen zur Koordination, Beweglichkeit und Kräftigung der gesamten Muskulatur.

**AKTIVE KÖRPERHALTUNG** Kopf hoch, Brust raus! Denn Menschen mit einer aufrechten Haltung haben eine tolle Ausstrahlung und jede Fehllage verursacht Schmerzen und schwächt unseren Bewegungsapparat. Ein Training und mehr Bewusstsein für eine aufrechte Körperhaltung. Der Rücken wird gestärkt und daran gewöhnt eine gerade Haltung einzunehmen.

**RÜCKEN-FIT** Der Kurs zielt auf die Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen der Rumpfmuskulatur und sorgt insbesondere durch das Training für mehr Halt und Stabilität im Alltag und Sport. Ein gesunder Rücken ist die Basis dafür.

**MOBILITÄT** Hier werden grundlegende Bewegungsmuster (wieder-) erlernt und fasziale Dehnungen sowie Kräftigungsübungen ausgeführt.

**SUSPENSION** Eine Trainingsmethode, bei der mit einem Seil- und Schlingensystem sowie dem eigenen Körpergewicht trainiert wird.

**LANGHANTELTRAINING** Langhanteltraining ermöglicht sowohl ein gezieltes Training bestimmter Muskelgruppen als auch ein umfassendes Ganzkörpertraining. Beim Langhanteltraining können gezielt Körperschwerpunkte trainiert und entwickelt werden.

**FUNCTIONAL TRAINING** Ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das darauf abzielt, die natürliche Bewegungsfähigkeit des Körpers zu verbessern. Im Mittelpunkt stehen Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig aktivieren und funktionelle Bewegungsmuster aus dem Alltag nachahmen. Dadurch werden Kraft, Stabilität, Mobilität, Ausdauer und Koordination effektiv gesteigert.

**CORE EXPRESS** In diesem Bauchkurs steht die Körpermitte im Fokus. Der wichtigste Muskelbereich für Haltung, Gesundheit und Ästhetik wird gezielt trainiert – unter Einbeziehung ganzer Muskelketten.

**SHAPE** Straffendes Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Definition und ein gutes Körpergefühl.



Gültig ab 01. Januar

**Winterkursplan 2026**

**FILDORADO**

★★★★★ fitness club

