

KURSE

Die Teilnahme an diesen Kursen ist für Sie kostenfrei.

Bauch, Beine, Po

Klassische Kräftigungsübungen für die Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur.

Bauch muss weg

Intensives 30-minütiges Bauchmuskeltraining.

Bodystyling

Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten zur Körperformung und Kräftigung.

Core Training

Stabilisieren Sie Ihre Körpermitte mit der GRID-Faszienrolle.

Faszien-Balance

Übungen mit der GRID-Faszienrolle, um Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen in Bindegewebsstrukturen und Muskulatur zu lösen.

Flexi-Bar

Training der Tiefenmuskulatur mit dem Fieberglasstab.

Gleichgewicht & Koordination

Geschult wird Ihr Gleichgewichtssinn in Kombination mit koordinativen Bewegungen.

Guten Morgen AIDA

Starten Sie mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper in den Tag.

Hot Legs

Intensives 30-minütiges Beinmuskeltraining.

Hula-Hoop-Workout

Mit Hula-Hoop verbrennen Sie Kalorien und mobilisieren die Wirbelsäule. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

Indoor Cycling

Ausdauertraining auf Indoor-Bikes; Vorkenntnisse erforderlich.

Infopoint Polar Uhren

Lassen Sie sich beraten welcher Herzfrequenzmesser Sie persönlich am besten unterstützen kann. Trainieren Sie effektiver!

Kurzhandel-Workout

Muskelausdauertraining mit den Kurzhandeln.

Langhandel-Workout

Muskelausdauertraining mit der Langhandel. Vorkenntnisse erforderlich.

Meditation & More

Meditation ist ein Weg zur tiefen Entspannung von Kopf bis Fuß. Es baut Stress und Ängste ab.

Morning Stretch

Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur.

Powerbands

Kräftigung der gesamten Muskulatur mit den elastischen Bändern.

Power Plate & TRX Demonstration

Unsere Trainer zeigen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten dieser effektiven Trainingsgeräte.

Progressive Muskelentspannung

Mit der progressiven Muskelentspannung lernen Sie Ihren Körper besser wahrzunehmen, spüren Verspannungen schneller auf und gehen entspannter durchs Leben.

Rücken Fit

Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rumpf.

Schnupper-Yoga

Einführung in das Hatha Yoga: Körperübungen, Atemtechniken und muskuläre Tiefenentspannung.

Stretch & Relax

Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur.

Tabata

High Intensity Interval Training.

Theraband-Workout

Kräftigungstraining mit dem elastischen Band.

Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Kräftigung und Mobilisation für einen gesunden Rücken.

XCO-Workout

Tiefenmuskulatur- und Ausdauertraining mit granulatgefüllten Handeln. Reaktivtraining mit den XCO-Handeln zur Ganzkörperkräftigung und Tiefenstabilisation.

Zirkel Fit mit TRX

Ganzkörpertraining im Stationsrhythmus mit dem TRX Band.

WORKSHOPS

Workshop20 €

Faszination Faszie

Erleben Sie, wie Sie muskuläre Verspannungen, Verhärtungen und Schmerzen anhand der Faszientechnik mit wenigen Hilfsmitteln lösen können (inkl. Infomaterial).

Workshop TRX20 €

Effektives und kräftigendes Ganzkörper-Workout für die Tiefenmuskulatur mit dem eigenen Körpergewicht.

Workshop Yoga20 €

Unser indischer Yogameister unterrichtet sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene in Asanas, Pranayama und Meditation. In englischer Sprache.

PRIVATES TRAINING

Power Plate

30 Minuten 35 €

3 x 30 Minuten 85 €

7 x 30 Minuten 170 €

TRX

30 Minuten 35 €

3 x 30 Minuten 85 €

7 x 30 Minuten 170 €

Privates Training

1 Person pro Stunde 55 €

2 Personen pro Stunde 70 €

WICHTIGE HINWEISE

Das Training mit den Geräten von Body & Soul Sport ist rund um die Uhr kostenfrei möglich (außer Indoor Bikes und Power Plate). Bitte nur mit festen, geschlossenen Schuhen trainieren. Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr. Mindestteilnehmerzahl: 2-3 (je nach Kurs/Workshop). Mindestalter: 16 Jahre

KURSPLAN SPORT



Trainingsbetreuung:



täglich
von 08:00 bis 20:00 Uhr
Beratung an der
Body & Soul Sport
Rezeption auf Deck 11,
Tel.: 11612

**Bitte beachten Sie die
wichtigen Hinweise
auf der Rückseite!**

Herzlich willkommen
an Bord von AIDAbella

Wir wünschen Ihnen
einen schönen Urlaub
mit sportlichen
Erinnerungen!

Ihr Body&Soul
Sport Team

Anmeldung an
der Body & Soul
Sport Rezeption
auf Deck 11

Workshop mit
Aufpreis

ab 12 Jahren
geeignet

ab 14 Jahren
geeignet

ab 16 Jahren

* Für Teens von 12
bis 15 Jahren ist eine
Einverständniserklärung
der Eltern erforderlich.

Montag, 22.08.2022 1. Seetag	Dienstag, 23.08.2022 Haugesund, Norwegen	Mittwoch, 24.08.2022 Åndalsnes/Molde, Norwegen	Donnerstag, 25.08.2022 2. Seetag	Freitag, 26.08.2022 Nordkap/Honningsvåg, Norwegen	Samstag, 27.08.2022 Nordkap/Honningsvåg, Norwegen	
<p>TIPP: 3 Powerplate- oder TRX-Einheiten nur 85 Euro statt 105 Euro.</p>	<p>TIPP: Entspannen Sie heute bei unerem Spa unter Sternen. Anmeldung im Body & Soul Spa.</p>	<p>TIPP: Sie wünschen individuelle Beratung? Mit Privattrainings ist das möglich.</p>	<p>BODY & SOUL WELLNESS TAG</p>	<p>TIPP: Tanken Sie mit unseren leckeren Eiweiß- Shakes von Power Bar Energie auf.</p>	<p>TIPP: Entspannen Sie heute bei unerer Polar Saunanacht. Anmeldung im Body & Soul Spa.</p>	
<p>Workshop mit Ihrem Edutainer: Fit in den Tag 07:00 Uhr (60 Min.) </p>	<p>Workshop mit Ihrem Edutainer: Fit in den Tag 07:00 Uhr (60 Min.) </p>	<p>Workshop mit Ihrem Edutainer: Fit in den Tag 07:00 Uhr (60 Min.) </p>	<p>Workshop mit Ihrem Edutainer: Fit in den Tag 07:00 Uhr (60 Min.) </p>	<p>Workshop mit Ihrem Edutainer: Fit in den Tag 07:00 Uhr (60 Min.) </p>	<p>Workshop mit Ihrem Edutainer: Fit in den Tag 07:00 Uhr (60 Min.) </p>	
<p>Schnupper-Yoga</p>	<p>Morning Stretch</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik</p>	<p>Workshop: Yoga</p>	<p>Guten Morgen AIDA</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik</p>	
<p>08:15 Uhr (30 Min.) </p>	<p>08:15 Uhr (30 Min.) </p>	<p>08:15 Uhr (30 Min.) </p>	<p>08:30 Uhr (60 Min.) </p>	<p>08:15 Uhr (30 Min.) </p>	<p>08:15 Uhr (30 Min.) </p>	
<p>Rücken Fit</p>	<p>Kurzhandel-Workout</p>	<p>Hot Legs</p>	<p>Vortrag: Schlank und Fit im Handumdrehen Theatrium (9-11) 09:30 Uhr</p>	<p>Rücken Fit</p>	<p>XCO-Workout</p>	
<p>09:15 Uhr (30 Min.) </p>	<p>09:15 Uhr (30 Min.) </p>	<p>10:15 Uhr (30 Min.) </p>	<p>09:30 Uhr</p>	<p>09:15 Uhr (30 Min.) </p>	<p>09:15 Uhr (30 Min.) </p>	
<p>Bauch, Beine, Po</p>			<p>Bauch muss weg</p>	<p>Workshop: Faszination Faszie 10:30 Uhr (60 Min.) </p>		
<p>10:15 Uhr (45 Min.) </p>			<p>10:00 Uhr (30 Min.) </p>	<p>Bauch, Beine, Po</p>		
<p>Tabata</p>			<p>Tabata</p>	<p>11:00 Uhr (45 Min.) </p>		
<p>11:15 Uhr (30 Min.) </p>			<p>11:00 Uhr (30 Min.) </p>			
			<td></td> <td></td> <td></td>			
<p>Hula-Hoop-Workout</p>	<p>Powerbands</p>	<p>Zirkel Fit mit TRX</p>	<p>XCO meets Hooola Hoop Workout 13:00 Uhr (60 Min.) </p>	<p>Power Plate & TRX Demonstration 14:00 Uhr (30 Min.)</p>	<p>Workshop: TRX</p>	
<p>13:00 Uhr (45 Min.) </p>	<p>15:30 Uhr (30 Min.) </p>	<p>14:00 Uhr (45 Min.) </p>	<p>13:00 Uhr (60 Min.) </p>	<p>14:00 Uhr (30 Min.)</p>	<p>14:00 Uhr (60 Min.) </p>	
<p>Flexi-Bar</p>	<p>Workshop mit Ihrem Edutainer: Stabilisation für Läufer 16:30 Uhr (45 Min.) </p>	<p>Core Training</p>	<p>Infopoint Polar Uhren und Stoffwechsel 14:00 Uhr (60 Min.)</p>	<p>Kurzhandel-Workout</p>	<p>Bodystyling</p>	
<p>14:15 Uhr (30 Min.) </p>	<p>16:30 Uhr (45 Min.) </p>	<p>15:30 Uhr (30 Min.) </p>	<p>14:00 Uhr (60 Min.)</p>	<p>15:00 Uhr (30 Min.) </p>	<p>15:30 Uhr (45 Min.) </p>	
<p>Power Plate & TRX Demonstration 15:15 Uhr (30 Min.)</p>	<p>Meditation & More</p>	<p>Langhandel-Workout</p>	<p>Theraband-Workout</p>	<p>Progressive Muskelentspannung 17:00 Uhr (60 Min.) </p>	<p>Powerbands</p>	
<p>15:15 Uhr (30 Min.)</p>	<p>18:15 Uhr (30 Min.) </p>	<p>16:15 Uhr (45 Min.) </p>	<p>15:15 Uhr (30 Min.) </p>		<p>17:00 Uhr (30 Min.) </p>	
<p>Indoor Cycling</p>		<p>Gleichgewicht & Koordination 18:15 Uhr (30 Min.) </p>	<p>Indoor Cycling Spezial: 90er</p>		<p>Gleichgewicht & Koordination 18:30 Uhr (30 Min.) </p>	
<p>16:15 Uhr (60 Min.) </p>			<p>16:15 Uhr (60 Min.) </p>			
<p>Faszien-Balance</p>			<p>Stretch & Relax</p>			
<p>18:15 Uhr (30 Min.) </p>			<p>18:00 Uhr (30 Min.) </p>			
			<td></td> <td></td> <td></td>			
<p>Terminvergabe für Privates Training 19:30-20:00 Uhr</p>	<p>Terminvergabe für Privates Training 19:30-20:00 Uhr</p>	<p>Terminvergabe für Privates Training 19:30-20:00 Uhr</p>	<p>Terminvergabe für Privates Training 19:30-20:00 Uhr</p>	<p>Terminvergabe für Privates Training 19:30-20:00 Uhr</p>	<p>Terminvergabe für Privates Training 19:30-20:00 Uhr</p>	