

KURSPLAN

SPORT



KURSPLAN

Weltreise mit AIDAsol

TRAININGSBETREUUNG:

Täglich von 06:00 bis 21:00 Uhr

TERMINVERGABE FÜR PRIVATES TRAINING:

Täglich von 06:00 bis 21:00 Uhr

Beratung an der Body & Soul
Sport Rezeption auf Deck 11,
Tel.: 11612

- ☑ Anmeldung 23 Stunden
vor Beginn in der AIDA App
oder an der Body & Soul Sport
Rezeption auf Deck 11 möglich
- ⊕ Workshop mit Aufpreis und
Anmeldung
- 12 ab 12 Jahren geeignet
- 16 ab 16 Jahren
- 📺 Virtueller Fitnesskurs

- ⚡ Lockeres Training
- 🏋️ Anspruchsvolles Training
- 🔥 Hochintensives Training



1. Mit dem WLAN
verbinden.
2. QR-Code scannen
mit Ihrer Smart-
phone-Kamera
oder einer QR-
Code App.

18.10.2026 Hamburg, Deutschland	19.10.2026 1. Seetag	20.10.2026 2. Seetag	21.10.2026 A Coruña, Spanien	22.10.2026 3. Seetag	23.10.2026 4. Seetag	24.10.2026 Las Palmas, Gran Canaria
TIPP: Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem kleinen Schritt.	TIPP: Wie fit ist Ihr Immunsystem? Herz-Stress-Messung von Cardioscan zeigt es.	TIPP: Faszination Faszie, lernen Sie, wie Sie Verspannungen lösen können.	TIPP: Massage gefällig? Beratung im Body & Soul Organic Spa auf Deck 12.	TIPP: Gezielte Dehnung elastischer Fasern mit der HYPOXI-Methode.	TIPP: Verbrennt Ihr Körper schon Fett? Jetzt Stoffwechsel messen.	TIPP: TRX Home Set: Ihr Fitnessstudio immer dabei. Ideal für zu Hause und unterwegs.
	Stretch & Relax 07:15 Uhr (30 Min.)	Wirbelsäulen-gymnastik 07:15 Uhr (30 Min.)	Sixpack 07:15 Uhr (30 Min.)	Guten Morgen AIDA 07:15 Uhr (30 Min.)	Rücken Fit 07:15 Uhr (30 Min.)	Mindful Morning Yoga 07:15 Uhr (30 Min.)
	Virginia Winsemann: Meditation und Best Age 08:00 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Mobility und Pilates 08:00 Uhr (60 Min.)	Aqua-Fitness 08:00 Uhr (30 Min.)	Aqua-Fitness 08:00 Uhr (30 Min.)	Aqua-Fitness 08:00 Uhr (30 Min.)	Aqua-Fitness 08:00 Uhr (30 Min.)
	Geräteeinweisung 08:15 Uhr (45 Min.)	AIDAFlow (Einsteiger) 08:15 Uhr (30 Min.)	Virginia Winsemann: Meditation und Balance 08:00 Uhr (60 Min.)	AIDA BarReling – Sportaußendeck 14 08:15 Uhr (45 Min.)	Virginia Winsemann: Meditation und Mobility 08:00 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Best Age und Pilates 08:00 Uhr (60 Min.)
	Dance Fitness 09:15 Uhr (45 Min.)	Bodystyling 09:00 Uhr (45 Min.)	Step & Tone 09:15 Uhr (45 Min.)	Cardio Move 09:00 Uhr (45 Min.)	Sportlertreff 09:00 Uhr	Kurzhantel-Workout 09:15 Uhr (30 Min.)
	Langhantel-Workout 10:15 Uhr (45 Min.)	Indoor-Cycling 10:00 Uhr (60 Min.)	Core-Training 10:15 Uhr (30 Min.)	Sixpack meets Rücken 10:00 Uhr (45 Min.)	Dance Fitness 10:00 Uhr (45 Min.)	CYBEROBICS® Art of Thai 10:00 Uhr (30 Min.)
	CYBEROBICS® Aerobic 11:15 Uhr (30 Min.)	Bauch-Beine-Po 11:15 Uhr (45 Min.)	CYBEROBICS® Move it! Line Dance 11:15 Uhr (30 Min.)	Vortrag: HYPOXI Theatrium (9-11) 10:30 Uhr (30 Min.)	Theraband-Workout 11:00 Uhr (30 Min.)	CYBEROBICS® Aerobic 11:15 Uhr (30 Min.)
	CYBEROBICS® InBalance 12:15 Uhr (30 Min.)	HIIT 12:30 Uhr (30 Min.)	CYBEROBICS® InBalance 12:15 Uhr (30 Min.)	Hula-Hoop 11:00 Uhr (30 Min.)	Tabata 12:00 Uhr (30 Min.)	CYBEROBICS® Iron Bar 12:15 Uhr (30 Min.)
			Stretch & Relax 12:15 Uhr (30 Min.)	Booty Pump 12:00 Uhr (30 Min.)		CYBEROBICS® Ballet Bootcamp 13:15 Uhr (30 Min.)
	CYBEROBICS® Ladies Bodycamp 13:15 Uhr (30 Min.)	Wirbelsäulen-gymnastik 13:15 Uhr (30 Min.)	Workshop Faszination Faszie 13:00 Uhr (60 Min.)	CYBEROBICS® Bootcamp 13:15 Uhr (30 Min.)	Body & Mind 13:00 Uhr (30 Min.)	CYBEROBICS® Kick it! 14:15 Uhr (30 Min.)
	CYBEROBICS® Step Up 14:15 Uhr (30 Min.)	Hula-Hoop 14:00 Uhr (30 Min.)	Aerobic 14:15 Uhr (30 Min.)	CYBEROBICS® Yoga Beats 14:15 Uhr (30 Min.)	Dance Fitness 13:45 Uhr (45 Min.)	Walk & Talk 15:15 Uhr (30 Min.)
Geräteeinweisung 16:15 Uhr (45 Min.)	Indoor-Cycling 15:00 Uhr (60 Min.)	Tabata 15:00 Uhr (30 Min.)	Gleichgewicht & Koordination 15:15 Uhr (30 Min.)	Indoor-Cycling 15:00 Uhr (60 Min.)	Powerbands 16:15 Uhr (30 Min.)	
Demonstration von Power Plate, TRX und HYPOXI 17:00 Uhr (60 Min.)	Step Aerobic 16:15 Uhr (45 Min.)	Bauch-Beine-Po 16:15 Uhr (45 Min.)	Feel the Ball 16:15 Uhr (30 Min.)	Step for Fun 16:30 Uhr (45 Min.)	Bootcamp 17:00 Uhr (45 Min.)	
Virginia Winsemann: Mobility/Stretch und Yin Yoga 18:00 Uhr (60 Min.)	Pilates 17:15 Uhr (30 Min.)	Rücken Fit 17:15 Uhr (30 Min.)	Flexi-Bar 17:00 Uhr (30 Min.)	Virginia Winsemann: Pilates und Dance Yoga 18:00 Uhr (60 Min.)	Wirbelsäulen-gymnastik 18:15 Uhr (30 Min.)	
	Core-Training 18:00 Uhr (30 Min.)	Schöne Arme 18:00 Uhr (30 Min.)	HIIT 17:30 Uhr (30 Min.)	Mobility 18:30 Uhr (30 Min.)		
	Body & Mind 18:30 Uhr (30 Min.)	Sundown Walk 18:45 Uhr (30 Min.)	Pilates 18:15 Uhr (30 Min.)			

KURSE

Die Teilnahme an diesen Kursen ist für Sie kostenfrei.

Aerobic

Ausdauer- und Koordinations-training mit choreographischen Elementen.

Aqua-Fitness

Ganzkörpertraining im Wasser für eine intensive Rumpf-, Bein-, Arm- und Gesäßmuskulatur.

AIDAFlow (Einsteiger)

AIDAFlow ist wie ein Tanz am Meer – ein Urlaub für die Seele. Ganzheitliches energiegeladenes Körpertraining.

AIDA BarReling

Ganzkörper-Workout an der Relling mit Pilates- und Yoga-Elementen in der Kombination mit Beweglichkeitstraining.

Bauch-Beine-Po

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

Body & Mind

Ruhige Atmung, Dehnung und Kräftigung aus dem Yoga, Tai Chi und Pilates bringen Körper und Geist in Einklang.

Bodystyling

Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten zur Körperformung und Kräftigung.

Bootcamp

Intensives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln.

Cardio Move

Intensives Ganzkörpertraining, ein Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen.

Core-Training

Stabilisieren Sie Ihre Körpermitte durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Dance Fitness

Ein energiegeladenes Cardiotraining, welches die Vorteile des Tanzens nutzt.

Feel the Ball

Kräftigung mit dem Redondo-Ball.

Flexi-Bar

Ganzkörpertraining der Tiefenmuskulatur mit dem Fieberglasstab.

Gleichgewicht & Koordination

Geschult wird Ihr Gleichgewichtssinn in Kombination mit koordinativen Bewegungen.

Guten Morgen AIDA

Frühstart an der frischen Luft.

HIIT

Hochintensives Intervalltraining mit Ausdauer- und Kräfteinheiten.

Hula-Hoop

Leichtes Kraft-Ausdauer-Training mit Hula-Hoop-Reifen zur Optimierung der Körpermitte.

Indoor-Cycling

Ausdauertraining auf Indoor-Bikes; Vorkenntnisse erforderlich.

Kurz-/ Langhantel-Workout

Muskelausdauertraining mit den Kurz-/ Langhanteln.

Mindful Morning Yoga

Starten Sie entspannt und energiegeladen in den Tag.

Mobility

Steigern Sie Ihre Mobilität durch effektive Übungen für den gesamten Körper.

Morning Stretch

Sanfte Dehnübungen für einen flexiblen Körper.

Pilates

Ganzheitliches Körpertraining: Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung im Einklang.

Powerbands

Kräftigung der gesamten Muskulatur mit den elastischen Bändern.

Power-Zirkel

Ausdauer und Kraft durch Stationstraining.

Rücken Fit

Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rumpf.

Schöne Arme

Intensives Krafttraining für die Arme.

Sixpack

Intensives 30-minütiges Bauchmuskeltraining.

Step Aerobic

Für alle Fortgeschrittenen: Ausdauer- und Koordinations-training mit Schrittkombinationen auf dem Step-Brett.

Step & Tone

Ausdauertraining und Kräftigungsübungen auf dem Step-Brett.

Step for Fun

Für alle Fortgeschrittenen: Ausdauer- und Koordinations-training mit Schrittkombinationen auf dem Step-Brett.

Stretch & Relax

Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur.

Sunset Inner Balance Yoga

Finden Sie zur ihrer inneren Mitte.

Tabata

Das etwas andere HIIT Training.

Theraband-Workout

Kräftigungstraining mit dem elastischen Band.

Walk & Talk

Neben dem Ausdauertraining profitieren Sie hier zusätzlich von netten Gesprächen mit ihren Kurs-Teilnehmern und Fitness-Experten.

Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Kräftigung und Mobilisation für einen gesunden Rücken.

WORKSHOPS

Faszination Faszie 20 €

Erleben Sie, wie Sie muskuläre Verspannungen, Verhärtungen und Schmerzen anhand der Faszien-Technik mit wenigen Hilfsmitteln lösen können.

CYBEROBICS®

CYBEROBICS® sind virtuelle Fitness-kurse mit Star-Trainern vor den schönsten Kulissen der Welt.

Wichtige Hinweise

Das Training mit den Geräten im Body & Soul Sport ist rund um die Uhr kostenfrei möglich (ausgenommen Indoor-Bikes und Power Plate). Bitte trainieren Sie nur mit festen, geschlossenen Schuhen. Die Nutzung der Geräte sowie die Teilnahme an unseren Sportkursen und Workshops erfolgt auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko. Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen. Mindestalter: 16 Jahre.