

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 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

Treffpunkt für alle Kurse ist die
Body & Soul Sport Rezeption.
Bei Kursen im Außenbereich
kann es aufgrund schlechter
Wetterbedingungen zu
kurzfristigen Absagen kommen.



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

Body & Soul

25.10.2026 Seetag	26.10.2026 Seetag	27.10.2026 Mindelo, So Vicente	28.10.2026 Seetag	29.10.2026 Seetag	30.10.2026 Seetag	31.10.2026 Seetag
TIPP: Hören Sie auf Ihren Herzschlag: Richtig trainieren mit einer Polar Uhr.	TIPP: Massage gefällig? Beratung im Body & Soul Organic Spa auf Deck 12.	TIPP: HYPOXI Schlankheitsstudio hier an Bord von AIDAsol.	TIPP: Jetzt Körper- zusammensetzung testen und Training optimieren.	TIPP: Verbrennt Ihr Körper schon Fett? Jetzt Stoffwechsel messen.	TIPP: Wie fit ist Ihr Immunsystem? Herz- Stress-Messung von Cardioscan zeigt es.	TIPP: TRX Home Set: Ihr Fitnessstudio immer dabei. Ideal für zu Hause und unterwegs.
Virginia Winsemann: Sun Light Yoga 07:00 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Sunsalutation und Meditation 06:30 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Feel your Flow Vinyasa Yoga 06:30 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Sun Salutation und Meditation 06:30 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Energy Booster Vinyasa Yoga 06:30 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Sun Salutation und Meditation 06:30 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Vinyasa Yoga 06:30 Uhr (60 Min.)
Virginia Winsemann: Pilates Flow 08:00 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Best Age 07:30 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Mobility Energizer Flow 07:30 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Best Age Training Sportauendeck 14 07:30 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Mobility & Stretch 07:30 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Best Age Training 07:30 Uhr (60 Min.)	Virginia Winsemann: Pilates Flow 07:30 Uhr (60 Min.)
Aqua-Fitness ⊖ 16 08:00 Uhr (30 Min.)	Aqua-Fitness ⊖ 16 08:00 Uhr (30 Min.)	Aqua-Fitness ⊖ 16 08:00 Uhr (30 Min.)	Workshop Pilates ⊖ 16 08:00 Uhr (60 Min.)	Aqua-Fitness ⊖ 16 08:00 Uhr (30 Min.)	Aqua-Fitness ⊖ 16 08:00 Uhr (30 Min.)	Aqua-Fitness ⊖ 16 08:00 Uhr (30 Min.)
Aqua-Fitness ⊖ 16 08:45 Uhr (30 Min.)	Virginia Winsemann: Functional Flow 08:30 Uhr (60 Min.)	Kurzhan- tel- Workout ⊖ 16 09:15 Uhr (30 Min.)	Aqua-Fitness ⊖ 16 08:00 Uhr (30 Min.)	Virginia Winsemann: Functional Flow 08:30 Uhr (60 Min.)	Bauch-Beine-Po ⊖ 16 09:30 Uhr (45 Min.)	Aqua-Fitness ⊖ 16 08:45 Uhr (30 Min.)
Step & Tone ⊖ 16 10:15 Uhr (45 Min.)	Aqua-Fitness ⊖ 16 08:45 Uhr (30 Min.)	CYBEROBICS® Yoga Spirits ⊖ 12 10:15 Uhr (30 Min.)	Step for Fun ⊖ 16 09:15 Uhr (45 Min.)	Aqua-Fitness ⊖ 16 08:45 Uhr (30 Min.)	Bodystyling ⊖ 16 10:30 Uhr (45 Min.)	AIDA BarReling – Sportauendeck 14 ⊖ 12 09:15 Uhr (45 Min.)
Workshop Indoor-Cycling für Einsteiger ⊖ 16 11:00 Uhr (60 Min.)	Dance Fitness Sportauendeck 14 ⊖ 12 09:15 Uhr (45 Min.)	CYBEROBICS® Bootcamp ⊖ 12 11:15 Uhr (30 Min.)	Bauch-Beine-Po ⊖ 16 10:15 Uhr (45 Min.)	Langhan- tel- Workout ⊖ 16 10:00 Uhr (45 Min.)	Tabata ⊖ 16 11:30 Uhr (30 Min.)	Power-Zirkel ⊖ 16 10:15 Uhr (45 Min.)
Wirbelsäulen- gymnastik ⊖ 12 12:15 Uhr (30 Min.)	Indoor-Cycling ⊖ 16 09:45 Uhr (60 Min.)	CYBEROBICS® Pure Pilates ⊖ 12 12:15 Uhr (60 Min.)	Indoor-Cycling ⊖ 16 11:15 Uhr (60 Min.)	Workshop Powerbands ⊖ 16 11:00 Uhr (60 Min.)	Haltungsschule ⊖ 12 12:15 Uhr (30 Min.)	Dance Fitness Sportauendeck 14 ⊖ 12 10:15 Uhr (45 Min.)
Workshop TRX ⊖ 16 13:00 Uhr (60 Min.)	Workshop Rücken Aktiv ⊖ 16 13:00 Uhr (60 Min.)	CYBEROBICS® Jamaican Dance ⊖ 12 13:15 Uhr (30 Min.)	Fit mit 60 Jahren ⊖ 12 13:30 Uhr (30 Min.)	Fitness Boxen ⊖ 12 13:30 Uhr (45 Min.)	XCo-Walking Sportauendeck 14 ⊖ 12 13:00 Uhr (30 Min.)	Indoor-Cycling ⊖ 16 11:15 Uhr (60 Min.)
Indoor-Cycling ⊖ 16 14:30 Uhr (60 Min.)	Langhan- tel- Workout ⊖ 16 14:15 Uhr (45 Min.)	CYBEROBICS® Aerobic ⊖ 12 14:15 Uhr (30 Min.)	Dance Fitness ⊖ 12 14:15 Uhr (45 Min.)	Indoor-Cycling ⊖ 16 14:30 Uhr (60 Min.)	Step & Tone ⊖ 16 14:15 Uhr (45 Min.)	Spinefitter ⊖ 16 12:30 Uhr (30 Min.)
Indoor-Cycling ⊖ 16 16:00 Uhr (60 Min.)	Indoor-Cycling ⊖ 16 15:30 Uhr (60 Min.)	Gleichgewicht & Koordination ⊖ 12 15:30 Uhr (30 Min.)	Indoor-Cycling ⊖ 16 15:30 Uhr (60 Min.)	Indoor-Cycling ⊖ 16 16:00 Uhr (60 Min.)	Cycling-Marathon ⊖ 16 15:00 Uhr (120 Min.)	Aerobic ⊖ 12 13:15 Uhr (30 Min.)
Pilates ⊖ 12 17:30 Uhr (30 Min.)	Bauch-Beine-Po ⊖ 16 17:00 Uhr (45 Min.)	AIDAFlow Sportauendeck 14 ⊖ 12 15:45 Uhr (30 Min.)	AIDA BarReling – Sportauendeck 14 ⊖ 12 16:00 Uhr (45 Min.)	Bauch-Beine-Po ⊖ 16 17:15 Uhr (45 Min.)	Pilates ⊖ 12 15:30 Uhr (30 Min.)	Bauch-Beine-Po ⊖ 16 14:15 Uhr (45 Min.)
Sunset Inner Balance Yoga ⊖ 12 18:15 Uhr (30 Min.)	Stretch & Relax ⊖ 12 18:00 Uhr (30 Min.)	Rücken Fit ⊖ 12 16:15 Uhr (30 Min.)	Zirkel-Fit mit TRX und Powerbands ⊖ 16 17:00 Uhr (45 Min.)	Gute Nacht AIDA ⊖ 12 18:15 Uhr (30 Min.)	Kurzhan- tel- Workout ⊖ 12 17:00 Uhr (30 Min.)	Indoor-Cycling ⊖ 16 15:30 Uhr (60 Min.)
	Traumreise ⊖ 12 19:15 Uhr (30 Min.)	Workshop Ernährung ⊖ 16 17:00 Uhr (60 Min.)	Spinefitter ⊖ 12 18:00 Uhr (30 Min.)		Feel the Ball ⊖ 12 18:15 Uhr (30 Min.)	Langhan- tel- Workout ⊖ 16 17:00 Uhr (45 Min.)
		Mobility & Balance ⊖ 12 18:15 Uhr (30 Min.)				Sixpack ⊖ 12 18:00 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

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

AIDA BarReling

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

Bauch-Beine-Po

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

Bodystyling

Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten zur Körperformung und Kräftigung.

Cardio Move

Intensives Ganzkörpertraining, ein Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen.

Cycling-Marathon

Bringt Energie und Teamspirit auf die Räder.

Dance Fitness

Ein energiegeladenes Cardiotraining, welches die Vorteile des Tanzens nutzt.

Feel the Ball

Kräftigung mit dem Redondo-Ball.

Fitness Boxen

Mit dynamischen Schlagkombinationen und effektiven Übungen bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung.

Fit mit 60 Jahren

Stärken Sie Ihren Körper mit einem wohltuenden und altersgerechten Training.

Gleichgewicht & Koordination

Geschult wird Ihr Gleichgewichtssinn in Kombination mit koordinativen Bewegungen.

Guten Abend AIDA

Abendsport an der frischen Luft auf dem Sportaußendeck.

Haltungsschule

Stärken Sie Ihre Haltungs- und Tiefenmuskulatur und beugen Sie Verspannungen gezielt vor.

Indoor-Cycling

Ausdauertraining auf Indoor-Bikes; Vorkenntnisse erforderlich.

Kurz-/ Lanhantel-Workout

Muskelausdauertraining mit den Kurz-/ Lanhanteln.

Mobility & Balance

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

Pilates

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

Power-Zirkel

Ausdauer und Kraft durch Stationstraining.

Rücken Fit

Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rumpf.

Sixpack

Intensives 30-minütiges Bauchmuskeltraining.

Spinefitter

Ein effektives Training zur Mobilisation der Wirbelsäule und zur Förderung von Beweglichkeit und Balance.

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.

Traumreise

Entspannen Sie im Urlaub mit Blick auf das weite Meer und lassen Sie den Alltag zu Hause.

Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Kräftigung und Mobilisation für einen gesunden Rücken.

XCo-Walking

Eine besondere Form des Walkings, bei der mit zwei speziellen, mit Granulat gefüllten Röhren trainiert wird.

Zirkel-Fit mit TRX und Powerbands

Ganzkörpertraining im Stationsrhythmus mit TRX und Powerbands.

WORKSHOPS

Ernährung.....20 €
Stimulation der Fettverbrennung durch bewusste Ernährung.

Flexi-Bar 20 €
Tiefenmuskulatur- und Ausdauertraining mit dem Fiberglasstab.

Indoor-Cycling 20 €
Indoor Cycling verbindet motivierende Beats mit effektivem Ausdauertraining.

Pilates..... 20 €
Ganzheitliches Körpertraining: Kraftübungen, Stretching und bewusste Pilates-Atmung im Einklang.

Powerbands..... 20 €
Lernen Sie den optimalen Umgang mit unseren elastischen Powerbands kennen.

Rücken Aktiv 20 €
Wertvolle Tipps für einen starken Rücken (inklusive Infomaterial).

TRX..... 20 €
Ganzkörper-Workout mit dem eigenen Körpergewicht.

CYBEROBICS®

CYBEROBICS® sind virtuelle Fitnesskurse mit Star-Trainern.

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.