

# KURSPLAN, KANAREN & MADEIRA

20.03.-27.03.2022

## Öffnungszeiten:



von 06:00 bis 20:30 Uhr  
geöffnet

Die Trainingsbetreuung  
findet ab 08:30 Uhr  
statt. Beratung an der  
Body & Soul Sport  
Rezeption auf Deck 11,  
Tel.: 11612

## Cyberobics

Bei unseren  
Cyberobics-Kursen  
trainieren Sie vor der  
Leinwand in unserem  
Body & Soul Sport.  
Die Übungen werden  
von international  
bekannten Fitness-  
spezialisten vor  
traumhaften Kulissen  
durchgeführt.

## Outdoor

Morning Cycling, Easy  
Step, Cycling auf See,  
Powerzirkel und Outdoor  
Cycling findet auf dem  
Pooldeck (11) statt.

⌚ Anmeldung über  
das Servicetelefon 5000  
– jeweils ab 17:00 Uhr  
des Vortages

⊕ Workshop mit  
Aufpreis

⑫ ab 12 Jahren  
geeignet

⑯ ab 16 Jahren

⌚ Medizinischer  
Mund-Nasen-Schutz  
während der Kurse

Sonntag, 20.03.2022

Las Palmas,  
Gran Canaria

Montag, 21.03.2022

1. Seetag

Dienstag, 22.03.2022

Funchal,  
Madeira

Mittwoch, 23.03.2022

2. Seetag

Donnerstag, 24.03.2022

Arrecife,  
Lanzarote

Freitag, 25.03.2022

Puerto del Rosario,  
Fuerteventura

Samstag, 26.03.2022

Santa Cruz de  
La Palma

**TIPP:** Stoffwechselmesung an Bord: Wie gut funktioniert Ihr Stoffwechsel?

**TIPP:** Spüren Sie den Unterschied beim Power Plate Einzeltraining für 35 Euro. Effektiveres Training in nur 30 Minuten.

**TIPP:** Erreichen Sie Ihre Ziele mit Personaltraining. Buchen Sie Ihren Termin ab 55 Euro pro Stunde unter 11612.

**TIPP:** Entdecken Sie die Welt der Fitnessuhren und lassen Sie sich von unseren Fitnesstrainern im Sport auf Deck 11 beraten.

**TIPP:** Morgen liegt der Fokus ganz auf Wellness für Körper und Seele. Freuen Sie sich auf verschiedene Highlights.

## BODY & SOUL WELLNESS TAG

**TIPP:** Stärken Sie Ihren Körper mit dem Schlingentrainer und lernen Sie die richtige Technik im TRX Workshop.

**Guten Morgen AIDA**  
⌚ ⑫ ⑯  
08:30 Uhr (30 Min.)

**Outdoor:  
Morning Cycling**⌚ ⑫  
10:00 Uhr (60 Min.)

**Intervall-Mix**  
⌚ ⑫ ⑯  
11:15 Uhr (30 Min.)

**Herzlich Willkommen  
an Bord von AIDAmar**



**Faszien Fitness**  
⌚ ⑫ ⑯  
14:30 Uhr (30 Min.)

**Core Training**  
⌚ ⑫ ⑯  
15:30 Uhr (30 Min.)

**Outdoor:  
Easy Step**⌚ ⑫  
17:00 Uhr (45 Min.)

**Gute Nacht AIDA**  
⌚ ⑫ ⑯  
18:45 Uhr (30 Min.)

**Cardioscan Testcenter,**  
MyAIDA Service Point (11)  
16:00 Uhr (45 Min.)

**Wirbelsäulengymnastik**  
⌚ ⑫ ⑯  
17:00 Uhr (30 Min.)

**Body & Mind**  
⌚ ⑫ ⑯  
18:45 Uhr (30 Min.)

**Infopoint Polar,**  
MyAIDA Service Point (11)  
14:00 Uhr (45 Min.)

**Outdoor:  
Cycling auf See**⌚ ⑫  
16:00 Uhr (60 Min.)

**Faszien Fitness**  
⌚ ⑫ ⑯  
15:15 Uhr (30 Min.)

**Bauch Beine Po**  
⌚ ⑫ ⑯  
17:30 Uhr (45 Min.)

**Gute Nacht AIDA**  
⌚ ⑫ ⑯  
19:45 Uhr (30 Min.)

**Workshop: Rücken  
Aktiv**⊕⌚ ⑯  
15:00 Uhr

**Workshop:  
Yoga**⊕⌚ ⑯  
16:00 Uhr

**Stretch your Body**  
⌚ ⑫ ⑯  
17:00 Uhr (30 Min.)

**Bauch muss weg**  
⌚ ⑯  
18:00 Uhr (30 Min.)

**Stretch & Relax**  
⌚ ⑫ ⑯  
18:45 Uhr (30 Min.)

**Cardioscan Testcenter,**  
MyAIDA Service Point (11)  
16:00 Uhr (45 Min.)

**Workshop: TRX**  
⊕⌚ ⑯  
16:00 Uhr

**Outdoor:  
Powerzirkel**⌚ ⑫  
17:00 Uhr (45 Min.)

**Wirbelsäulengymnastik**  
⌚ ⑫ ⑯  
18:00 Uhr (30 Min.)

**Entspannung pur**  
⌚ ⑫ ⑯  
18:45 Uhr (30 Min.)

**Infopoint Polar,**  
MyAIDA Service Point (11)  
14:00 Uhr (45 Min.)

**Workshop: TRX**  
⊕⌚ ⑯  
16:00 Uhr

**Outdoor:  
Outdoor Cycling**⌚ ⑫  
17:00 Uhr (60 Min.)

**Faszien Fitness**  
⌚ ⑫ ⑯  
18:00 Uhr (30 Min.)

**Last Day Stretch**  
⌚ ⑫ ⑯  
19:00 Uhr (30 Min.)

**Terminvergabe für  
Privates Training?**  
Sprechen Sie uns gerne  
an oder rufen Sie die  
11612 an.

**Terminvergabe für  
Privates Training?**  
Sprechen Sie uns gerne  
an oder rufen Sie die  
11612 an.

**Terminvergabe für  
Privates Training?**  
Sprechen Sie uns gerne  
an oder rufen Sie die  
11612 an.

**Terminvergabe für  
Privates Training?**  
Sprechen Sie uns gerne  
an oder rufen Sie die  
11612 an.

**Terminvergabe für  
Privates Training?**  
Sprechen Sie uns gerne  
an oder rufen Sie die  
11612 an.

**Terminvergabe für  
Privates Training?**  
Sprechen Sie uns gerne  
an oder rufen Sie die  
11612 an.

**Terminvergabe für  
Privates Training?**  
Sprechen Sie uns gerne  
an oder rufen Sie die  
11612 an.

## WICHTIGE HINWEISE

Das Training mit den Geräten von Body & Soul Sport ist kostenfrei möglich (außer Power Plate). Bitte trainieren Sie nur mit festen, geschlossenen Schuhen. Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr. Mindestanzahl der Kursteilnehmer: 3 Personen (ausgenommen Cyberobics).

# BODY & SOUL SPORT