KURSPLAN
SPORT

KURSPLAN

Von Las Palmas nach Las Palmas mit AIDAblu vom 01.06.–07.06.2025

TRAININGSBETREUUNG:
Täglich von 07:00 bis 21:00 Uhr

TERMINVERGABE FÜR PRIVATES TRAINING:
Täglich von 07:00 bis 21:00 Uhr

Beratung an der Body & Soul Sport Rezeption auf Deck 11, Tel.: 11234

- Anmeldung bis 1 Stunde vor Beginn möglich / Anmeldung bis 18:00 Uhr
- Workshop mit Aufpreis
- 12 ab 12 Jahren geeignet
- 16 ab 16 Jahren
- Virtueller Fitnesskurs

- Lockeres Training
- Anspruchsvolles Training
- Hochintensives Training

Bitte beachten Sie die wichtigen Hinweise auf der Rückseite!

DIGITALER KURSPLAN

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

Sonntag, 01.06.2025
Las Palmas
05:00–21:30 Uhr

TIPP: Wie fit sind Sie? Die Herz-Stress-Messung von Cardioscan zeigt es Ihnen.

- **CYBEROBICS® Sunrise Fit** – 07:15 Uhr (15 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Aerobics** – 08:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Pure Pilates** – 09:00 Uhr (60 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Iron Bars – L.A.** – 10:30 Uhr (60 Min.) – 12
- **Geräteeinweisung** – 16:00 Uhr (30 Min.) – 16
- **Power-Plate-Demonstration** – 17:00 Uhr (30 Min.) – 16
- **HYPOXI®-Demonstration** – 17:30 Uhr (30 Min.) – 16
- **TRX-Demonstration** – 18:00 Uhr (30 Min.) – 16
- **Body & Soul Spa und Sport Rundgang** – 20:00 Uhr (30 Min.)

Montag, 02.06.2025
Seetag

TIPP: Stimulation der Haut für neue Spannkraft & ein schöneres Hautbild mit HYPOXI.

- **Guten Morgen AIDA** – 07:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Move it! Line Dance** – 08:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **Hula-Hoop** – 09:15 Uhr (30 Min.) – 16
- **Workshop: Flexi-Bar** – 10:00 Uhr (60 Min.) – 16
- **AIDA BarReling** – 11:00 Uhr (45 Min.) – 12
- **Vortrag: HYPOXI® Theatrium (9–11)** – 12:15 Uhr (20 Min.)
- **Workshop: Yoga** – 13:00 Uhr (60 Min.) – 16
- **Infopoint: Cardioscan** – 14:00 Uhr (60 Min.)
- **Langhantel-Workout** – 14:15 Uhr (45 Min.) – 16
- **Indoor-Cycling** – 15:30 Uhr (60 Min.) – 16
- **Rücken Fit** – 17:15 Uhr (45 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Step Up** – 18:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **Faszien-Fitness** – 19:15 Uhr (30 Min.) – 16

Dienstag, 03.06.2025
Tag 1 Funchal
ab 07:00 Uhr

TIPP: Entspannungs-Massage gefällig? Beratung im Body & Soul Organic Spa.

- **Mobility** – 07:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **Bodystyling** – 08:15 Uhr (45 Min.) – 16
- **Feel the Ball** – 09:15 Uhr (30 Min.) – 16
- **CYBEROBICS® Mobility & Balance** – 10:30 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Bodylicious Express** – 12:00 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Art of Tai Chi** – 14:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Sixpack Intense** – 15:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Move it! Hip Hop** – 16:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **Power-Zirkel** – 17:15 Uhr (45 Min.) – 16
- **Schöne Arme** – 18:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Just Relax** – 19:15 Uhr (30 Min.) – 12

Mittwoch, 04.06.2025
Tag 2 Funchal
bis 18:00 Uhr

BODY & SOUL WELLNESS TAG

- **Body & Mind** – 07:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Step Up** – 08:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **Rücken Fit** – 09:15 Uhr (45 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Boot Camp** – 11:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **Vortrag: Cardioscan Theatrium (9–11)** – 12:15 Uhr (30 Min.)
- **CYBEROBICS® Just Relax** – 13:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Soul meets Body** – 15:15 Uhr (15 Min.) – 12
- **Cardio Boxing meets Step** – 16:15 Uhr (30 Min.) – 16
- **Workshop: TRX** – 17:00 Uhr (60 Min.) – 16
- **AIDA Flow** – 18:00 Uhr (30 Min.) – 12
- **Stretch & Relax** – 19:15 Uhr (30 Min.) – 16

Donnerstag, 05.06.2025
Tag 1 Puerto del Rosario
ab 22:00 Uhr

TIPP: Faszination Faszie, lernen Sie, wie Sie Verspannungen lösen können.

- **Guten Morgen AIDA** – 07:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **AIDA BarReling** – 08:15 Uhr (45 Min.) – 12
- **Power-Zirkel** – 09:15 Uhr (45 Min.) – 16
- **Infopoint: Polar** – 10:00 Uhr (60 Min.)
- **Workshop: Faszination Faszie** – 11:00 Uhr (60 Min.) – 16
- **CYBEROBICS® Lunch Break Energizer** – 12:00 Uhr (30 Min.) – 12
- **Schöne Arme** – 13:30 Uhr (30 Min.) – 12
- **Bauch-Beine-Po** – 14:15 Uhr (45 Min.) – 16
- **Indoor-Cycling** – 15:30 Uhr (60 Min.) – 16
- **Workshop: Pilates** – 17:00 Uhr (60 Min.) – 16
- **CYBEROBICS® Aerobics** – 18:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **Wirbelsäulen-gymnastik** – 19:15 Uhr (30 Min.) – 12

Freitag, 06.06.2025
Tag 2 Puerto del Rosario
bis 21:00 Uhr

TIPP: Beim Kauf einer Polar Uhr gibt es ein Privattraining im Wert von 55 € gratis dazu.

- **Mobility** – 07:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Just Relax** – 08:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **Sixpack** – 09:15 Uhr (30 Min.) – 16
- **Workshop: Power Plate** – 10:00 Uhr (60 Min.) – 16
- **Yoga Power** – 11:15 Uhr (30 Min.) – 16
- **CYBEROBICS® AthletiCore** – 12:00 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Move it! Hip Hop** – 14:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Ninja Power!** – 15:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **Hot Legs** – 16:15 Uhr (30 Min.) – 16
- **HIIT** – 17:15 Uhr (30 Min.) – 16
- **CYBEROBICS® Cross Workout** – 18:45 Uhr (30 Min.) – 12

Samstag, 07.06.2025
Santa Cruz de Tenerife
09:00–19:00 Uhr

TIPP: Genießen Sie zum Abschluss noch eine traumhafte AIDA Harmony Massage.

- **Wirbelsäulen-gymnastik** – 07:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **Power-Zirkel** – 08:15 Uhr (45 Min.) – 16
- **Beginner Yoga** – 09:15 Uhr (45 Min.) – 12
- **Aqua Fitness auf dem Pooldeck (11)** – 10:15 Uhr 30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Step Up! Hangar 97** – 11:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Lunch Break Energizer** – 12:00 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Fit Mom** – 14:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **CYBEROBICS® Aerobics** – 15:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **Hula-Hoop** – 16:15 Uhr (30 Min.) – 16
- **Langhantel-Workout** – 17:15 Uhr (45 Min.) – 16
- **CYBEROBICS® Yoga Power** – 18:15 Uhr (30 Min.) – 12
- **AIDA Flow** – 19:15 Uhr (30 Min.) – 12

Body & Soul Sport

KURSE

Die Teilnahme an diesen Kursen ist für Sie kostenfrei.

AIDA BarReling
Ganzkörper-Workout an der Reling mit Ballett-, Pilates- und Yoga-Elementen.

AIDA Flow „Sail Away“ Auslaufsong Sport Special
Beweglichkeits- und Dehnübungen in einer zur Musik abgestimmten Choreographie.

Aqua Fitness
Ganzkörpertraining im Wasser für Rumpf-, Bein-, Arm- und Gesäßmuskulatur.

Bauch-Beine-Po
Übungen für die Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur.

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

Body & Mind
Ruhige Atmung, Dehnung und Kräftigung aus dem Yoga, Tai Chi und Pilates.

Bodystyling
Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten zur Körperformung und Kräftigung.

Faszien Fitness
Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen lösen.

Feel the Ball
Kräftigung mit dem Redondo-Ball.

Guten Morgen AIDA
Frühsport an der frischen Luft.

Hula Hoop
Leichtes Kraft-Ausdauer-Training mit Hula Hoop-Reifen.

Hot Legs
Intensives Beinmuskeltraining.

HIIT
Hochintensives Intervalltraining mit Ausdauer- und Krafteinheiten.

Indoor-Cycling
Ausdauertraining auf Indoor-Bikes.

Langhantel-Workout
Muskelkraftausdauertraining mit der Langhantel.

Mobility
Steigerung der Beweglichkeit durch effektive Übungen.

Power-Zirkel
Ausdauer und Kraft durch Stationstraining.

Rücken Fit
Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rumpf.

Schöne Arme
Intensives Krafttraining für die Arme.

Sixpack
Intensives Bauchmuskeltraining.

Stretch & Relax
Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur.

Wirbelsäulengymnastik
Kräftigung und Mobilisation für einen gesunden Rücken.

WORKSHOPS

Faszination Faszie ..... 20 €
Muskuläre Verspannungen und Verhärtungen lösen.

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

Pilates ..... 20 €
Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

TRX ..... 20 €
Effektives Ganzkörper-Workout für die Tiefenmuskulatur mit eigenem Körpergewicht.

Yoga ..... 25 €
Einführung in das Hatha Yoga: Übungen, Atemtechniken und individuelle Korrekturen in kleiner Gruppe.

CYBEROBICS®

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

PRIVATE TRAININGS

HYPOXI®-Einzeltraining
30 Minuten ..... 35 €
3 x 30 Minuten ..... 99 €
7 x 30 Minuten ..... 199 €

HYPOXI®-Training Anti-Cellulite Einzeltraining
30 Minuten ..... 35 €

HYPOXI®-Training Sixpack Einzeltraining
30 Minuten ..... 35 €

Privates Training
1 Person pro Stunde ..... 55 €
2 Personen pro Stunde .. 70 €

Power Plate, Einzeltraining
30 Minuten ..... 35 €
2 x 30 Minuten ..... 60 €
3 x 30 Minuten ..... 85 €

TRX, Einzeltraining
30 Minuten ..... 35 €
60 Minuten (Einführung). 55 €

Yoga beim Meister
60 Minuten ..... 75 €

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 erfolgt auf eigene Gefahr. Mindestteilnehmerzahl: 2–3 (je nach Kurs/Workshop). Mindestalter: 16 Jahre