KURSPLAN
SPORT

KURSPLAN

Kanaren & Madeira
mit AIDAblu vom
08.11.–15.11.2026

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

* auf dem Sportaußendeck (14)
** auf dem Pooldeck (11)
*** in der Zen Lounge (11)

Änderungen der Kurse, Zeiten oder Veranstaltungsorte sind vorbehalten.

Bitte beachten Sie die wichtigen Hinweise auf der Rückseite!

Feelgood Cruise
AIDA Special

Sonntag, 08.01.2026 Gran Canaria 05:00–22:00 Uhr	Montag, 09.11.2026 Seetag	Dienstag, 10.11.2026 Madeira ab 07:00	Mittwoch, 11.11.2026 Madeira bis 18:00 Uhr	Donnerstag, 12.11.2026 Fuerteventura ab 07:00	Freitag, 13.11.2026 Fuerteventura bis 18:00 Uhr	Samstag, 14.11.2026 Teneriffa 09:00–19:00 Uhr
TIPP: Herzlich Willkommen zur Feelgood Cruise auf AIDAblu.	**TIPP:** Besuchen Sie die Expertenvorträge – Inspiration und Wissen für Ihr Wohlbefinden.	**TIPP:** Gönnen Sie sich heute eine Auszeit bei einer unserer fernöstlichen Massagen.	**BODY & SOUL WELLNESS TAG**	**TIPP:** Jetzt bei uns Ihren persönlichen Herz- und Stresstest vereinbaren.	**TIPP:** Stimulation der Haut für neue Spannkraft im Bindegewebe mit HYPOXI®.	**TIPP:** Smart trainieren statt nur schwitzen: Polar Uhren zeigen, wie Ihr Körper tickt.
	Aqua-Fitness** 07:30 Uhr (30 Min.) (12)	**AIDA Flow* mit Petra** 07:15 Uhr (30 Min.) (12)	**Morning Yoga mit Michi** 07:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Aqua-Fitness**** 07:30 Uhr (30 Min.) (12)	**Sunrise Yoga*** 07:00 Uhr (30 Min.) (12)	**AIDA Morgengruß** 07:15 Uhr (30 Min.) (12)
	Yoga Music Flow mit Petra 07:30 Uhr (30 Min.) (12)	**Yoga Meets Bodyworkout* mit Petra** 08:00 Uhr (45 Min.) (12)	**BAM mit Michi** 08:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Pilates für den Rücken mit Jutta** 08:15 Uhr (45 Min.) (12)	**Chi Wake Up mit Jutta** 07:45 Uhr (30 Min.) (12)	**AIDA BarReling und AIDA Flow* mit Petra** 08:15 Uhr (45 Min.) (12)
	Bauch-Beine-Po & Mehr mit Jutta 08:15 Uhr (45 Min.) (12)	**DAYO – Dance Yoga mit Marcel** 09:00 Uhr (45 Min.) (12)	**HIIT Intervall* mit Jutta** 09:00 Uhr (30 Min.) (12)	**Functional Bodytoning mit Michi** 09:15 Uhr (45 Min.) (12)	**Vitality Workout* mit Jutta** 08:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Dynamic Pilates mit Jutta** 09:15 Uhr (45 Min.) (12)
	Mobility & Stability mit Jutta 09:15 Uhr (45 Min.) (12)	**Easy Dance mit Marcel** 10:15 Uhr (30 Min.) (12)	**Sammolahari® mit Jutta** 09:45 Uhr (45 Min.) (12)	**AIDA BarReling und AIDA Flow** mit Petra** 09:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Dance mit Marcel** 09:15 Uhr (45 Min.) (12)	**Outdoor-Cycling** 10:00 Uhr (60 Min.) (16)
	Basic Step Plus mit Marcel** 09:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Bauch-Beine-Po* mit Fabian Hambüchen** 11:00 Uhr (60 Min.) (12)	**CYBEROBICS® Soul Meets Body** 12:30 Uhr (30 Min.) (12)	**Indoor-Cycling*** 10:30 Uhr (60 Min.) (16)	**Kickboxen** mit Christine Theiss** 10:00 Uhr (60 Min.) (12)	**Bodytoning mit Michi** 10:15 Uhr (45 Min.) (12)
	AIDA BarReling* mit Petra 10:30 Uhr (45 Min.) (12)	**CYBEROBICS® Aerobics** 12:15 Uhr (30 Min.) (12)	**Faszien-Fitness** powered by BLACKROLL® 13:00 Uhr (45 Min.) (12)	**Workshop: Pilates** 12:00 Uhr (60 Min.) ⊕ (16)	**Workshop: Rücken aktiv** 10:15 Uhr (60 Min.) ⊕ (16)	
	Workshop: Faszination Faszie powered by BLACKROLL® 10:30 Uhr (60 Min.) ⊕ (16)	**CYBEROBICS® Strong Spine** 14:00 Uhr (30 Min.) (12)	**CYBEROBICS® Move it! Miami** 14:00 Uhr (30 Min.) (12)	**Dance Aerobic mit Michi** 14:15 Uhr (30 Min.) (12)	**Yoga* mit Michi** 10:15 Uhr (30 Min.) (12)	**Lauftreff an Land** 13:00 Uhr (90 Min.) (12)
	Intervalltraining mit Michi 14:00 Uhr (45 Min.) (12)	**Workshop: Lu Jong – Tibetisches Heilyoga mit Ralf Bauer** 16:00 Uhr (75 Min.) (12)	**CYBEROBICS® Bootcamp** 15:00 Uhr (30 Min.) (12)	**Infopoint: Cardioscan und HYPOXI®** 15:00 Uhr 60 Min.)	**CYBEROBICS® Move it! Hip Hop** 14:00 Uhr (30 Min.) (12)	**CYBEROBICS® Move it! Line Dance** 13:30 Uhr (30 Min.) (12)
	Fit mit dem Handtuch 14:00 Uhr (45 Min.) (12)	**Bachata Basics mit Michi** 16:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Bauch-Beine-Power* mit Marcel** 16:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Core-Training***** 15:00 Uhr (45 Min.) (12)	**Lu Jong – Tibetisches Heilyoga* mit Ralf Bauer** 15:00 Uhr (75 Min.) (12)	**CYBEROBICS® Sixpack Attack** 15:00 Uhr (30 Min.) (12)
	Indoor-Cycling 15:00 Uhr (60 Min.) (16)	**Bodytoning Fatburner* mit Jutta** 17:00 Uhr (45 Min.) (12)	**AIDA BarReling und AIDA Flow** mit Petra** 17:15 Uhr (45 Min.) (12)	**Faszien-Fitness mit Michi** 15:15 Uhr (30 Min.) (12)	**Bootcamp mit Michi** 17:15 Uhr (45 Min.) (12)	**Step Fatburner* mit Marcel** 16:15 Uhr (45 Min.) (12)
	Bootcamp mit Fabian Hambüchen** 16:00 Uhr (60 Min.) (12)	**Vinyasa Yoga Flow mit Michi** 17:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Workshop: Entspannung***** 17:30 Uhr (60 Min.) ⊕ (16)	**Flexi-Bar* mit Marcel** 16:00 Uhr (45 Min.) (12)	**DAYO – Dance Yoga* mit Petra** 17:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Lu Jong – Tibetisches Heilyoga* mit Ralf Bauer** 16:45 Uhr (75 Min.) (12)
	Latin Moves* mit Michi 16:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Pilates Flow mit Michi** 18:15 Uhr (45 Min.) (12)	**Step Aerobic mit Marcel** 18:00 Uhr (45 Min.) (12)	**Step Fatburner mit Marcel** 17:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Sammolahari® mit Petra** 18:30 Uhr (45 Min.) (12)	**Balanced Workout** mit Marcel** 17:15 Uhr (45 Min.) (12)
	Core 3D mit Marcel 17:00 Uhr (45 Min.) (12)	**PMR***** 19:00 Uhr (30 Min.) (12)	**Pilates Meets Yoga mit Petra** 19:00 Uhr (45 Min.) (12)	**Yin Yoga mit Petra** 18:30 Uhr (30 Min.) (12)	**Workshop: Beachvolleyball* mit Julius Brink** 19:00 Uhr (60 Min.) (12)	**Fun Workout mit allen Trainern** 18:15 Uhr (45 Min.) (12)
	Workshop: Beachvolleyball* mit Julius Brink 19:00 Uhr (60 Min.) (12)	**Workshop: Beachvolleyball* mit Julius Brink** 19:00 Uhr (60 Min.) (12)		**Guten Abend AIDA** 19:15 Uhr (30 Min.) (12)	**Traumreise** 19:15 Uhr (30 Min.) (12)	**Entspannung pur** 19:15 Uhr (30 Min.) (12)
Body & Soul Spa und Sport Rundgang 16:00 Uhr (30 Min.)						
Infopoint: Cardioscan 17:00 Uhr (60 Min.)						
TRX-, HYPOXI®- und Power-Plate-Demonstration 18:00 Uhr (30 Min.) (16)						
Body & Soul Spa und Sport Rundgang 20:00 Uhr (30 Min.)						

Body & Soul Sport

KURSE

Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei.

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

AIDA Flow „Sail Away"
Ein ganzheitliches, energiegeladenes Körpertraining.

AIDA Morgengruß
Frühsport an der frischen Luft.

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

Bachata Basics
Grundlegenden Tanzschritte, Variationen und fließende Bewegungen.

Balanced Workout
Dynamische Bewegungen für mehr Stabilität und Gleichgewicht.

BAM – Body Athletic Move
Übungen mit dem eigenen Körpergewicht für Stabilität und Kraft.

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

Basic Step Plus
Einfache Schrittabfolgen auf dem Step-Brett.

Bodytoning & Fatburner
Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten zur Körperformung.

Bootcamp
Intensives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln.

Chi Wake Up
Sanfte Bewegungen für Energie und Mobilität.

Core-Training
Stabilisieren der Körpermitte mit der GRID-Faszienrolle.

Core 3D
Dreidimensionales Training für Rücken und Rumpf.

Dance Aerobic
Tanze dich fit – einfache Schritte, gute Laune und Rhythmus.

Dance
Tanze dich fit mit energiegeladenen Moves zu mitreißender Musik.

DAYO – Dance Yoga
Fließende Bewegungen für Kraft und Balance.

Dynamic Pilates
Übungen aus Yoga und Pilates zur Kräftigung aller Muskeln.

Easy Dance
Einfache, klassische Aerobic Schritte, gepaart mit Dance-Moves.

Entspannung pur
Entspannungstechnik für einen tiefen Ruhe- und Erholungszustand.

Faszien-Fitness
powered by BLACKROLL®
Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen lösen.

Fit mit dem Handtuch
Ganzkörpertraining mit unseren Fitnesshandtüchern

Flexi-Bar
Training der Tiefenmuskulatur mit dem Fieberglasstab.

Fun Workout
Abwechslungsreiche Übungen mit Ihren Fitnessexperten.

Guten Abend AIDA
Beenden Sie den Abend entspannt mit Bewegungen und Mobilisation.

HIIT Intervall
Hochintensives Intervalltraining mit Ausdauer- und Krafteinheiten.

Indoor/Outdoor-Cycling
Ausdauertraining auf Bikes.

Intervalltraining
Intensives Ganzkörpertraining, ein Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen.

Kickboxen
Schweißtreibendes Workout mit Kampfsportelementen.

Latin Moves
Energiegeladenes Latin-Beats und leichte Tanzschritte.

Lauftreff an Land
Ausdauertraining an Land mit unseren Fitness-Experten.

Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
Dynamische Kombination von Bewegung und Atmung.

Mobility & Stability
Steigerung der Beweglichkeit durch effektive Übungen.

Morning Yoga
Starten Sie entspannt und energiegeladen in den Tag.

Pilates Flow
Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung im Einklang.

Pilates für den Rücken
Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rumpf.

Pilates Meets Yoga
Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung im Einklang.

PMR
Progressive Muskelentspannung: Gezielte An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen.

Sammolahari®
Meditativer Flow für Ruhe, Balance und neue Energie.

Step Aerobic
Ausdauer- und Koordinationstraining mit Schrittkombinationen.

Step Fatburner
Intensiver Step-Kurs zur effektiven Ankurbelung der Fettverbrennung.

Traumreise
Entfliehen Sie dem Alltag mit einer Reise in Ihre Fantasie.

Vinyasa Yoga Flow
Dynamischer Flow für Kraft, Flexibilität und innere Energie.

Vitality Workout
Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und mentale Balance.

Yin Yoga
Sanfte Yoga-Praxis für innere Ruhe und körperliche Balance.

Yoga meets Bodyworkout
Kräftigung und Entspannung in einem energiegeladenen Flow.

Yoga Music Flow
Fließende Yoga-Abfolgen im Rhythmus der Musik.

WORKSHOPS

Beachvolleyball ..... 0 €
Lernen Sie Techniken vom ehemaligen Spitzenspieler Julius Brink.

Entspannung ..... 20 €
Erlernen Sie die progressive Muskelrelaxation für innere Ruhe.

Faszination Faszie ..... 20 €
powered by BLACKROLL®
Muskuläre Verspannungen und Verhärtungen lösen.

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

Rücken aktiv ..... 20 €
Muskelkräftigung und Mobilisation für eine gesunde Wirbelsäule.

Lu Jong – Tibetisches Heilyoga 0 €
Bewegungslehre zur Heilung von Körper und Geist mit dynamischer Bewegung und Atmung.

CYBEROBICS®

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