

KURSPLAN

SPORT



Feelgood
Cruise

AIDA Special

KURSPLAN

Kanaren & Madeira
mit AIDAblu vom
08.11.–15.11.2026

TRAININGSBETREUUNG:

Täglich von 07:00 bis 21:00 Uhr

TERMINVERGABE FÜR PRIVATE 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

🕒 ab 12 Jahren geeignet

🕒 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!**

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 – In- spiration und Wissen für Ihr Wohlbefinden.	TIPP: Gönnen Sie sich heute eine Auszeit bei einer unserer fernöst- lichen Massagen.	BODY & SOUL WELLNESS TAG	TIPP: Jetzt bei uns Ihren persönlichen Herz- und Stresstest vereinbaren.	TIPP: Stimulation der Haut für neue Spann- kraft 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* mit Ralf Bauer 07:00 Uhr (75 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	Kickboxen** mit Christine Theiss 10:00 Uhr (60 Min.) 12
	Basic Step Plus** mit Marcel 09:30 Uhr (45 Min.) 12	CYBEROBICS® Aerobics 12:15 Uhr (30 Min.) 12	CYBEROBICS® Soul Meets Body 12:30 Uhr (30 Min.) 12	Indoor-Cycling* mit Jutta 10:30 Uhr (60 Min.) 16	Workshop: Rücken aktiv 10:15 Uhr (60 Min.) 16	Bodytoning mit Michi 10:15 Uhr (45 Min.) 12
	AIDA BarReling* mit Petra 10:30 Uhr (45 Min.) 12	CYBEROBICS® Step Up 13:00 Uhr (30 Min.) 12		Workshop: Pilates 12:00 Uhr (60 Min.) 16	Yoga* mit Michi 10:15 Uhr (30 Min.) 12	Lauftreff an Land 13:00 Uhr (90 Min.) 12
	Workshop: Faszination Faszie 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	CYBEROBICS® Art of Tai Chi 13:00 Uhr (30 Min.) 12	CYBEROBICS® Move it! Line Dance 13:30 Uhr (30 Min.) 12
	Intervalltraining mit Michi 13:00 Uhr (30 Min.) 12	Workshop: Yoga* 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® Sixpack Attack 15:00 Uhr (30 Min.) 12
	Bauch-Beine-Po* mit Fabian Hambüchen 14:00 Uhr (60 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	Beachvolleyball an Land mit Julius Brink 15:00 Uhr (45 Min.) 12	Beachvolleyball an Land mit Julius Brink 15:00 Uhr (45 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	Faszi-Fitness mit Michi 15:15 Uhr (30 Min.) 12	Bootcamp mit Michi mit Jutta 17:15 Uhr (45 Min.) 12	Step Fatburner* mit Marcel 16:15 Uhr (45 Min.) 12
	Bootcamp** mit Fabian 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	Sundown Yoga* 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.) 16	Fun Workout mit allen Trainern 18:15 Uhr (45 Min.) 12
	Guten Abend AIDA 18:00 Uhr (30 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.)						

KURSE

Die Teilnahme an diesen Kursen ist für Sie kostenfrei.

AIDA BarReling

Workout an der Relling 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.

Beachvolleyball an Land

Spielerisches Training mit Teamgeist und Strandfeeling.

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

Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen lösen.

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 Kräfteinheiten.

Indoor-Cycling

Ausdauertraining auf Indoor-Bikes.

Intervalltraining

Intensives Ganzkörpertraining, ein Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen.

Kickboxen

Schweißtreibendes Workout mit Kampfsportelementen.

Latin Moves

Latin-Beats und leichte Tanzschritte für ein energiegeladenes Workout.

Lauffreff an Land

Ausdauertraining an Land mit unseren Fitness-Experten.

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-Absfolgen im Rhythmus der Musik.

Yoga

Körperübungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung.

WORKSHOPS

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

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

Faszination Faszie 20 €
Muskuläre Verspannungen und Verhärtungen lösen.

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

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

Yoga 0 €
Körperübungen und Atemtechniken mit Ralf Bauer.

CYBEROBICS®

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