

DER TAG AUF EINEN BLICK

Vormittag

07:15–07:45	Wirbelsäulengymnastik	Body & Soul Sport (11)
08:15–08:45	Hula Hoop 🌀	Body & Soul Sport (11)
09:00–09:45	Zirkelfit mit TRX 🌀	Body & Soul Sport (11)
09:30–10:00	Workshop: Power Plate ⊕ 🌀	Body & Soul Spa (12)
10:15	Highlight Saunaaufguss	Body & Soul Spa (12)

Nachmittag

14:15	Highlight Saunaaufguss	Body & Soul Spa (12)
14:45–15:30	Bauch-Beine-Po	Body & Soul Sport (11)
15:30–16:30	Workshop: Fettverbrennung ⊕ 🌀	Body & Soul Sport (11)
16:45–17:45	Indoor Cycling 🌀	Body & Soul Sport (11)

Abend

17:15	Highlight Saunaaufguss	Body & Soul Spa (12)
18:15	Highlight Saunaaufguss	Body & Soul Spa (12)
18:15–19:00	Faszien meets Stretch 🌀	Body & Soul Sport (11)
19:30–23:00	Skandinavische Saunanacht ⊕	Body & Soul Spa (12)

SPORTLICH FIT

Ganz gleich, ob Sie längst Profi oder neugieriger Einsteiger sind – wohl nirgendwo sonst macht Fitness so viel Spaß wie an Bord von AIDA. Der wunderschöne Blick aufs Meer und die Bewegung an frischer Seeluft lassen die Pfunde ganz von allein purzeln. Im Body & Soul Sport auf Deck 11 bieten wir Ihnen alles, was ein gutes Fitnessstudio ausmacht. Erleben Sie optimale Trainingsmöglichkeiten, mit modernsten Cardio- und Kraftgeräten und eine persönliche Beratung durch unser geschultes Personal. Besuchen Sie gern einen unserer vielfältigen Kurse. Von Hula Hoop, über Bauch-Beine-Po, bis hin zur Wirbelsäulengymnastik und Indoor-Cycling ist alles dabei. Eine Übersicht der heutigen Kurse finden Sie in diesem Extrablatt.



BODY & SOUL WELLNESSTAG



Ein Tag rund um Körper und Seele

Body & Soul

BODY & SOUL WELLNESSTAG

Spa-Behandlungen, Saunaaufgüsse, Sport-Workshops, kulinarische Highlights und sportliche Ausflüge – einmal pro Reise dreht sich bei AIDA am Body & Soul Wellnesstag alles um Ihr Wohlbefinden. Unsere Destinationen bieten vielfältige Möglichkeiten, Spa-Rituale aus aller Welt kennenzulernen. Unsere internationalen Spa-Experten begleiten Sie auf dieser Reise.



WORKSHOPS

Power Plate 🌱+

Unsere Trainer zeigen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten dieser effektiven Trainingsgeräte.

Fettverbrennung 🌱+

Erfahren Sie, wie durch bewusste Ernährung und effektives Ausdauertraining langfristig und gezielt Ihr Körperfett reduzieren können.

EINFACH ABTAUCHEN

Top-Tipp des Tages:

Mit Thalasso in die Welt der Meere 🌱

Nutzen Sie die geballte Kraft des Meeres, um Ihren Körper bei unseren verschiedenen Thalasso-Anwendungen zu entschlacken, zu straffen und zu entwässern. Heute bieten wir Ihnen unsere Thalasso-Anwendungen mit einem Nachlass von 20 Prozent an. Kommen Sie im Body & Soul Spa auf Deck 12 vorbei – es lohnt sich!



AKTIV UNTERWEGS

Entdecken Sie Stockholm mit dem Fahrrad. Wir schenken Ihnen 20 Prozent auf ausgewählte Ausflüge.

STOB13 – Gamla Stan und Djurgården mit dem Bike & STOB43 – Gamla Stan und Djurgården mit dem E-Bike 🌱

Entdecken Sie ganz bequem die Altstadt Gamla Stan und fahren Sie über die kleine Insel Riddarholmen direkt im Zentrum bis zum Rathaus. Genießen Sie unterwegs immer wieder fantastische Ausblicke aus einer besonderen Perspektive. Mitten in der Stadt befindet sich auch die Parklandschaft von Djurgården. Durch Wälder und am Wasser entlang geht es am Königlichen Schloss zurück zum Schiff.



SKANDINAVISCHES SAUNANACHT 🌱+

Verbringen Sie einen entspannenden Abend in unserer großzügigen Saunalandschaft und der exotischen Wellness Oase mit großem Whirlpool und privatem Außendeck. Ein sanftes Peeling aus Meersalzkristallen und pflegenden Ölen bereitet Ihre Haut ideal auf die Algenpackung vor, die in der Wärme des Dampfbads ihre entschlackende und remineralisierende Wirkung maximal entfaltet. Zwischendurch können Sie einen Highlight-Aufguss in der Finnischen Sauna genießen.

FÜR LEIB UND SEELE

Das Schönste an einer Versuchung ist, ihr nachzugeben. Dazu haben Sie an Bord von AIDamar ausgiebig Gelegenheit. In unseren Restaurants erwartet Sie eine unvergleichliche Vielfalt kulinarischer Genüsse. Wir möchten Ihnen zeigen, dass Versuchung und Genuss durchaus mit gesunder Ernährung harmonieren. Fühlen Sie sich wohl in der AIDA Schlemmerwelt und genießen Sie ohne Reue.

