

KURSPLAN SPORT



BODY & SOUL
Spa

KURSPLAN

Metropolen
ab Hamburg
mit AIDAprima
01.04.–08.04.2023

TRAININGSBETREUUNG & TERMINVERGABE FÜR PRIVATES TRAINING:

Täglich von 07:00 bis 21:00 Uhr

Beratung an der Body & Soul Sport Rezeption auf Deck 7, Tel.: 7606

+ Workshop mit Aufpreis

12 ab 12 Jahren geeignet

16 ab 16 Jahren

📺 Virtueller Fitnesskurs in englischer Sprache

Bitte beachten Sie, dass alle Kurse anmeldungspflichtig sind.

CYBEROBICS® sind virtuelle Fitnesskurse mit Star-Trainern vor den schönsten Kulissen der Welt. Es erwartet Sie eine große Auswahl an professionellen Workouts.



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

Sonntag, 02.04.2023 1. Seetag	Montag, 03.04.2023 Rotterdam	Dienstag, 04.04.2023 Brügge/Zeebrügge	Mittwoch, 05.04.2023 Paris/Le Havre	Donnerstag, 06.04.2023 London/Southampton	Freitag, 07.04.2023 2. Seetag
TIPP: Bodyforming mit der Methode und den Therapieräten von HYPOXI!	TIPP: Wie fit ist Ihr Immunsystem? Die Herz-Stress-Messung von cardioscan zeigt es Ihnen.	TIPP: TRX-Einführungstraining 60 Minuten für 55 Euro.	TIPP: Zu Hause fit bleiben: Mit dem Personal Trainer für Ihr Handgelenk von Polar.	TIPP: Die multifunktionalen Powerbands, für ein effektives Workout, egal wo, erhalten Sie bei uns.	BODY & SOUL WELLNESS TAG
Beginner Yoga 08:15 Uhr (30 Min.) 12	Wirbelsäulengymnastik 07:15 Uhr (30 Min.) 12	Morning Stretch 08:15 Uhr (30 Min.) 12	Sixpack 07:15 Uhr (30 Min.) 12	Aqua Fitness im Beachclub 09:30 Uhr (30 Min.) 12	AIDA Morgengruß 08:15 Uhr (30 Min.) 12
Bauch-Beine-Po 09:15 Uhr (45 Min.) 12	Workshop Flexi Bar 08:15 Uhr (60 Min.) 16 +	Core Training 09:00 Uhr (30 Min.) 12	Workshop Faszination Faszie 08:30 Uhr (60 Min.) 16 +	CYBEROBICS® Pure Pilates 09:00 Uhr (30 Min.) 12 📺	Bodystyling-/workout 09:00 Uhr (30 Min.) 12
Workshop Power Plate Gruppentraining 10:00 Uhr (45 Min.) 16 +	Aqua Fitness im Beachclub 09:30 Uhr (30 Min.) 12	CYBEROBICS® Move it! Hip Hop 10:00 Uhr (30 Min.) 12 📺	Cardio Move 10:00 Uhr (30 Min.) 12	Core Training 10:00 Uhr (30 Min.) 12	Workshop Power Plate Gruppentraining 10:00 Uhr (45 Min.) 16 +
Kurzhanter-Workout 11:00 Uhr (30 Min.) 16	CYBEROBICS® Burning Abs 10:15 Uhr (30 Min.) 12 📺	Kurzhanter-Workout 11:30 Uhr (30 Min.) 16	CYBEROBICS® Indoor Cycling 10:15 Uhr (60 Min.) 16 📺	Hot Legs 11:00 Uhr (30 Min.) 12	Step Workout meets Wirbelsäulengymnastik 10:00 Uhr (45 Min.) 16
Cardio Move 12:15 Uhr (30 Min.) 12	Hot Legs 11:15 Uhr (30 Min.) 12	CYBEROBICS® Beach Fit 12:15 Uhr (30 Min.) 12 📺	Life Fitness Zirkel 11:15 Uhr (30 Min.) 16	CYBEROBICS® Kick it! Express 12:15 Uhr (30 Min.) 12 📺	CYBEROBICS® Bootcamp 11:00 Uhr (30 Min.) 12 📺
	Powerbands 12:30 Uhr (30 Min.) 16		CYBEROBICS® Sexy Arms 12:15 Uhr (30 Min.) 12 📺		CYBEROBICS® Aerobic 12:00 Uhr (30 Min.) 12 📺
Workshop Pilates 13:00 Uhr (60 Min.) 16 +	Life Fitness Zirkel 13:30 Uhr (30 Min.) 12	Kalorienkiller 13:30 Uhr (30 Min.) 12	Bauch-Beine-Po 13:30 Uhr (30 Min.) 12	CYBEROBICS® Strong Spine 13:15 Uhr (30 Min.) 12 📺	Bauch-Beine-Po 13:00 Uhr (30 Min.) 12
Step Workout 14:15 Uhr (30 Min.) 16	Power Hoop 15:30 Uhr (30 Min.) 16	CYBEROBICS® Fighting Challenge 14:15 Uhr (30 Min.) 12 📺	CYBEROBICS® Beach Fit 14:15 Uhr (30 Min.) 12 📺	CYBEROBICS® Latein Dance 15:00 Uhr (30 Min.) 12 📺	Rücken Fit meets Sixpack Attack 14:00 Uhr (45 Min.) 12
CYBEROBICS® Latein Dance 15:15 Uhr (30 Min.) 12 📺	Gleichgewicht & Koordination 16:00 Uhr (30 Min.) 12	CYBEROBICS® Pure Pilates 15:00 Uhr (30 Min.) 12 📺	CYBEROBICS® Burning HIIT 15:15 Uhr (30 Min.) 12 📺	Pump Attack 16:00 Uhr (30 Min.) 16	CYBEROBICS® Latein Dance 15:15 Uhr (45 Min.) 12 📺
Indoor Cycling 16:00 Uhr (60 Min.) 16	Vortrag: Soffwechselaktivierung im Schlaf Dr. Marc. Weitzl CEO Cardioscan im Theatrium 16:00 Uhr (30 Min.)	Cardio Move 16:00 Uhr (30 Min.) 12	Faszien Fitness 16:15 Uhr (30 Min.) 16	Feel the Ball 16:45 Uhr (30 Min.) 16	Indoor Cycling 16:00 Uhr (60 Min.) 16
Schnuppertraining: TRX-Power Plate 17:00 Uhr (30 Min.) 16	Core Training 17:15 Uhr (30 Min.) 12	Mobility 17:15 Uhr (30 Min.) 12	Theraband Workout 17:15 Uhr (30 Min.) 16	CYBEROBICS® Body & Mind 17:30 Uhr (30 Min.) 12 📺	Workshop Yoga 17:30 Uhr (60 Min.) 16 +
CYBEROBICS® Bootcamp 18:00 Uhr (30 Min.) 12 📺	Fatburner 18:15 Uhr (30 Min.) 12	Sunset Inner Balance Yoga 19:00 Uhr (30 Min.) 12	Stretch & Relax 18:30 Uhr (30 Min.) 12	Tabata 18:15 Uhr (30 Min.) 12	Traumreise 19:30 Uhr (30 Min.) 12
Stretch & Relax 19:00 Uhr (30 Min.) 12	CYBEROBICS® Yoga 19:15 Uhr (30 Min.) 12 📺	CYBEROBICS® Indoor Cycling 19:15 Uhr (60 Min.) 12 📺	Workshop TRX 19:00 Uhr (60 Min.) 16 +	CYBEROBICS® Yoga 19:15 Uhr (30 Min.) 12 📺	
			CYBEROBICS® Yoga 19:30 Uhr (30 Min.) 12 📺		

KURSE

Die Teilnahme an diesen Kursen ist für Sie kostenfrei.

AIDA Morgengruß/

Morning Stretch

Dehnung und Kräftigung am frühen Morgen.

Aqua Fitness

Training im Wasser für eine intensive Rumpf-, Bein-, Arm- und Gesäßmuskulatur.

Bauch-Beine-Po

Klassische Kraftübungen für die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

Beginner Yoga

Einführung in das Hatha Yoga.

Bodystyling/-workout

Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten.

Cardio Move

Ein Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen.

Core Training

Stabilisieren Sie Ihre Körpermitte mit der GRID-Faszienrolle.

Faszien Fitness

Übungen mit der GRID-Faszienrolle, um Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen zu lösen.

Feel the Ball

Kräftigung mit Redondo-Ball.

Fatburner/Kalorienkiller

Ausdauertraining.

Gleichgewicht & Koordination

Gleichgewichtssinn mit koordinativen Bewegungen.

Hot Legs

Beinmuskeltraining.

Indoor Cycling

Ausdauertraining auf Indoor-Bikes; Vorkenntnisse erforderlich.

Kurzhanterl-Workout

Muskelkraftausdauertraining.

Life Fitness Zirkel

Kraftausdauerzirkel mit Trainer.

Mobility

Effektive Übungen für den gesamten Körper.

Powerbands

Kräftigung der gesamten Muskulatur mit elastischen Bändern.

Power Hoop

Kräftigen Sie Ihren Rumpf.

Pump Attack

Muskelkraftausdauertraining.

Rückenfit meets Sixpack Attack

Ein Mix aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen und intensivem Bauchmuskeltraining.

Schnuppertraining:

TRX-Power Plate

Erleben Sie die Möglichkeiten des effektiven Trainings.

Sixpack

Intensives Bauchmuskeltraining.

Step Workout

Übungen mit dem Step-Brett.

Step Workout meets

Wirbelsäulengymnastik

Ein Mix aus Übungen für den Rücken und dem Step-Brett.

Stretch & Relax

Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur.

Sunset Innerbalance Yoga

Finden Sie zur ihrer inneren Mitte.

Tabata

HIIT Training in Intervallen.

Theraband Workout

Kräftigungstraining mit dem elastischen Band.

Traumreise

Entspannen Sie im Urlaub mit Blick auf das weite Meer.

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisation für den Rücken.

Stoffwechselsaktivierung

im Schlaf Dr. Marc. Weigl CEO

Cardioscan

Heute wollen die Leute wissen, wie es in ihnen aussieht, bevor sie ihren Lebensstil ändern.“ Ihr Infopoint Stoffwechselsemessung im Theatrium auf Deck 6 bis 8.

WORKSHOPS

Faszination Faszie 20 €

Verspannungen, Verhärtungen und Schmerzen lösen.

Flexi-Bar 20 €

Ganzkörper-Workout mit einem Fiberglassstab.

Pilates 20 €

Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung im Einklang

Power Plate

Gruppentraining 15 €

Lernen Sie diese effektiven Trainingsgeräte kennen.

TRX 20 €

Ganzkörperworkout mit dem Schlingentrainer.

Yoga 25 €

Grundlagen von Asanas, Pranayama und Meditation.

CYBEROBICS®

CYBEROBICS® sind virtuelle

Fitnesskurse mit Star-Trainern vor den schönsten Kulissen der Welt. Es erwartet Sie eine große Auswahl an professionellen Workouts.