

Kurse

Die Teilnahme an diesen Kursen ist für Sie kostenfrei.

Bauch-Beine-Po

Klassische Kräftigungsübungen für die Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur.

Bauch muss weg

Intensives 30-minütiges Bauchmuskultraining.

Bodystyling

Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten zur Körperformung und Kräftigung.

Easy Step

Ausdauer- und Koordinations-training auf dem Stepper für Anfänger.

Flexi-Bar Toning

Workout mit einem Fiberglasstab für die Tiefenmuskulatur.

Indoor Cycling

Ausdauertraining auf Indoor Bikes; Vorkenntnisse erforderlich.

Pilates

Ganzheitliches Körpertraining – Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung im Einklang.

Power-Plate-Demonstration

Unsere Trainer zeigen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten dieses effektiven Trainingsgeräts der Stars.

Pump Attack

Muskelkraftausdauertraining mit der Langhantel.

Rücken Fit

Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rumpf.

Schnupperyoga

Einführung in das Hatha Yoga, Körperübungen, Atemtechniken

und muskulärer Tiefenentspannung.

Step for fun

Für alle Fortgeschrittenen: Ausdauer- und Koordinations-training mit Schrittkombinationen auf dem Stepper.

Stretch & Relax

Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur.

Teens Power

Training an den Ausdauergeräten für Teens von 12 bis 16 Jahren.

Traumreise

Entspannungstechnik für einen tiefen Ruhe- und Erholungszustand.

Workshops

Fettverbrennung 20 €

Sie erfahren, wie Sie durch bewusste Ernährung und effektives Ausdauertraining langfristig und gezielt Ihr Körperfett reduzieren (inkl. Infomaterial).

Flexi-Bar 20 €

Abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit einem Fiberglasstab, v.a. für Bauch-, Rücken- und Tiefenmuskulatur (inkl. Infomaterial).

Indoor Cycling für Einsteiger 15 €

Alle wichtigen Informationen zur Benutzung von Indoor Bikes (Fahrtechniken und herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining).

Kids Project 20 €

Fantasievolle Choreografie aus Akrobatik-, Tanz- und Fitness-elementen. Für Kids von 9 bis 12 Jahren.

Pilates 20 €

Ganzheitliches Körpertraining – Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung im Einklang, für Einsteiger (inkl. Infomaterial).

Rücken Aktiv 20 €

Wertvolle Tipps für einen starken Rücken (inkl. Infomaterial).

Yoga/Meditation . je 35 €

Unser indischer Yogameister unterrichtet sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene in Asanas, Pranayama und Meditation.

AIDA Highlights

Körperfettanalyse 15 €

ca. 15 Minuten

OwnZone-Test 10 €

ca. 15 Minuten

Fett-weg-Paket 25 €

Körperfettanalyse, OwnZone Test, Ermittlung des Body Mass Index

Private Trainings

Privates Training

1 Person pro Stunde 55 €
2 Personen pro Stunde 70 €

Power Plate, Einzelpaket

30 Minuten 30 €

Power Plate, 2er-Paket

2 x 30 Minuten 55 €

Power Plate, 3er-Paket

3 x 30 Minuten 75 €

Unser Body & Soul Team berät Sie gern und freut sich auf Ihre Anmeldung zu den Kursen und Workshops.

BODY & SOUL

S P O R T

Kursplan



Kursplan für die Route Dubai 1 mit AIDAdiva – 12. bis 18. März 2010

Trainingsbetreuung an Landtagen: 08:00–12:00 Uhr und 15:00–20:00 Uhr, an Seetagen: 08:00–20:00 Uhr

Kurs- und Workshop-Beschreibungen siehe Rückseite

Freitag, 12.03.2010 Dubai Anreisetag	Samstag, 13.03.2010 Dubai/Seetag bis 08:00 Uhr	Sonntag, 14.03.2010 Muscat 08:00–19:00 Uhr	Montag, 15.03.2010 Seetag/Abu Dhabi ab 20:00 Uhr	Dienstag, 16.03.2010 Abu Dhabi bis 17:00 Uhr	Mittwoch, 17.03.2010 Bahrain 09:00–16:00 Uhr	Donnerstag, 18.03.2010 Dubai ab 10:00 Uhr
---	---	---	---	---	---	--

Tipps des Tages

Körperfettanalyse heute für nur 12 € statt 15 €.	DVD „AIDA Pilates und Flexi Bar“ (40 Minuten) für 15 €.	3 Einheiten Power Plate nur 75 € statt 90 €.	Heute Orientalische Saunanacht * im Body & Soul Spa auf Deck 12.	Massage gefällig? ** Beratung bei Body & Soul Spa auf Deck 12.	Auf Deck 11 bieten wir Fitnessbekleidung zu Schnäppchenpreisen an.
--	---	--	--	---	--

Vormittag

Allgemeine Hinweise

Die Geräte im Body & Soul Sport können Sie rund um die Uhr kostenfrei nutzen (außer Indoor Bikes und Power Plate).

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Nutzung auf eigene Gefahr erfolgt und Gästen ab 16 Jahren erlaubt ist. Bitte nur mit festen geschlossenen Schuhen trainieren.

Mindestteilnehmerzahl bei Kursen: 3 Personen

08:30–09:00 Uhr Rücken Fit ***	08:30–09:15 Uhr Bauch-Beine-Po ***	08:30–09:00 Uhr Pilates ***	08:30–09:00 Uhr Bauch muss weg ***	08:30–09:15 Uhr Bodystyling ***	08:30–09:00 Uhr Pilates ***
09:15–09:45 Uhr Stretch & Relax ***		09:15–10:30 Uhr Flexi-Bar ** 	09:15–10:30 Uhr Flexi-Bar Toning ***	10:00–11:00 Uhr Teens Power *, ***	09:15–10:15 Uhr Indoor Cycling *
11:15–11:30 Uhr Power-Plate-Demonstration		10:00–10:15 Uhr Power-Plate-Demonstration			10:30–11:30 Uhr Teens Power *, ***
11:30–12:00 Uhr Schnupperyoga ***		10:30–11:30 Uhr Pump Attack			
13:30–14:30 Uhr Indoor Cycling für Einsteiger ** 		13:00–14:00 Uhr Kids Project ** 			

Nachmittag

Legende

- * mit Anmeldung
- ** Anmeldung und Aufpreis
- *** ab 12 Jahren

Erreichbarkeit

Unser Team berät Sie gern an der Body & Soul Sport Rezeption auf Deck 9/11.

Sie erreichen uns auch telefonisch unter 000000.

14:45–15:15 Uhr Bauch muss weg ***	15:00–16:00 Uhr Teens Power *, ***	14:30–15:30 Uhr Indoor Cycling *	15:00–16:00 Uhr Teens Power *, ***	15:15–15:45 Uhr Rücken Fit ***	16:30–17:30 Uhr Pump Attack
15:30–16:15 Uhr Easy Step	16:00–16:30 Uhr Bauch muss weg ***	16:00–16:30 Uhr Bauch muss weg ***	16:00–16:30 Uhr Rücken Fit ***	16:00–17:15 Uhr Fettverbrennung ** 	
16:30–17:30 Uhr Indoor Cycling *	16:45–17:45 Uhr Indoor Cycling *	16:45–17:45 Uhr Step for fun	16:30–17:45 Uhr Pilates ** 	17:30–18:30 Uhr Indoor Cycling *	
17:45–18:45 Uhr Yoga/Meditation ** 	18:00–19:00 Uhr Rücken Aktiv ** 	17:45–18:45 Uhr Yoga/Meditation ** 	18:00–19:00 Uhr Indoor Cycling *	19:00–19:30 Uhr Stretch & Relax ***	
18:00–18:15 Uhr Stretch & Relax ***	19:00–19:30 Uhr Traumreise	19:00–19:30 Uhr Traumreise			