

# FEELGOOD CRUISE

mit AIDAstella  
05.11.-12.11.2023

## TRAININGSBETREUUNG

Täglich von 07:00 bis 21:00 Uhr

## TERMINVERGABE FÜR PRIVATES TRAINING

Täglich von 19:30 bis 20:00 Uhr

## BERATUNG

an der Body & Soul Sport  
Rezeption auf Deck 11

Montag, 06.11.2023 Seetag	Dienstag, 07.11.2023 Funchal, Madeira 08:00-00:00 Uhr	Mittwoch, 08.11.2023 Funchal, Madeira 00:00-05:30 Uhr	Donnerstag, 09.11.2023 Arrecife, Lanzarote 08:00-18:00 Uhr	Freitag, 10.11.2023 Santa Cruz, La Palma 10:00-19:00 Uhr	Samstag, 11.11..2023 Santa Cruz de Teneriffa 08:00-18:00 Uhr	Sonntag, 12.11.2023 La Palma de Gran Canaria 05:00-22:00 Uhr
<b>TIPP:</b> Lassen Sie Ihre Fettverbrennung beim Cardio-Scan messen	<b>TIPP:</b> Kennen Sie das kleinste Fitnessstudio – den TRX-Workshop?	<b>TIPP:</b> Testen Sie unser Vibrationstraining auf der PowerPlate	<b>TIPP:</b> Entspannen Sie bei unserer Saunaa Nacht	<b>BODY &amp; SOUL WELLNESSTAG</b>	<b>TIPP:</b> PowerBar Produkte für die Extraportion Energie	<b>TIPP:</b> Tracken Sie auch zu Hause Ihre Fitness mit den Polaruhren
<b>Sun Salutation an Deck</b> 08:00 Uhr (30 Min.)	<b>Morning Yoga</b> 08:00 Uhr (30 Min.)	<b>Sun Salutation an Deck</b> 08:00 Uhr (30 Min.)	<b>Morning Yoga</b> 08:00 Uhr (30 Min.)	<b>Morning Yoga</b> 08:00 Uhr (30 Min.)	<b>Morning Yoga</b> 08:00 Uhr (30 Min.)	<b>Sun Salutation an Deck</b> 08:00 Uhr (30 Min.)
<b>Pilates back to basic mit Petra</b> 08:45 Uhr (45 Min.)	<b>Lauftreff am Strand</b> 09:00 Uhr (150 Min.)	<b>Fatburner mit Nicki</b> 09:15 Uhr (30 Min.)	<b>Beachvolleyball am Strand mit Olympiasieger Julius Brink</b> 9:00-13:00 Uhr	<b>Lauftreff am Strand</b> 09:00 Uhr (150 Min.)	<b>TEN27 – Stand-Up-Paddling am Strand von Las Teresitas (Ausflug)</b> 09:00 Uhr (215 Min.)	<b>BodyMind Special Mix mit Nicki und Petra</b> 09:15 Uhr (45 Min.)
<b>CapoeiraFit Basic mit Ivam</b> 09:45 Uhr (45 Min.)	<b>Mobility Workout mit Nicki</b> 09:00 Uhr (45 Min.)	<b>Power Cumbell® mit Rebecca</b> 09:15 Uhr (45 Min.)	<b>LAN47 – Kajak und Schnorcheln entlang des Strandes von Papagayo (Ausflug)</b> 09:15 Uhr (345 Min.)	<b>Pilates meets Yoga mit Petra</b> 09:15 Uhr (45 Min.)	<b>Beachvolleyball am Strand mit Olympiasieger Julius Brink</b> 9:00-12:40 Uhr	<b>Athletic Workout mit Rebecca und Ivam</b> 10:15 Uhr (45 Min.)
<b>Power Dumbell® mit Rebecca</b> 09:45 Uhr (45 Min.)	<b>Latin DanceAerobic mit Ivam</b> 09:00 Uhr (45 Min.)	<b>BODEGA moves® mit Nicki</b> 10:00 Uhr (45 Min.)	<b>WARRIOR V® mit Ivam</b> 09:15 Uhr (45 Min.)	<b>CapoeiraFit mit Ivam</b> 09:15 Uhr (45 Min.)	<b>Core 3D mit Nicki</b> 09:15 Uhr (30 Min.)	
<b>Vortrag „Stoffwechselaktivierung im Schlaf“ mit Dr. Marc Weitzl (Cardioscan)</b> 10:00 Uhr (60 Min.)	<b>MAD12 – Canyoning: Abenteuer in den Bergen (Ausflug)</b> 09:00 Uhr (300 Min.)	<b>Intervall Burner mit Rebecca</b> 11:00 Uhr (45 Min.)	<b>FascialFit mit Nicki</b> 09:15 Uhr (45 Min.)	<b>Barree Workout mit Petra</b> 10:15 Uhr (45 Min.)	<b>PowerBand Workout mit Rebecca</b> 09:15 Uhr (45 Min.)	
<b>bodyART® mit Ivam</b> 10:45 Uhr (45 Min.)	<b>Bauch-Beine-Po mit Nicki</b> 10:00 Uhr (45 Min.)		<b>DanceFun mit Ivam</b> 10:15 Uhr (45 Min.)	<b>LAP11 – Hiking Tour durch La Palmas Urwälder (Ausflug)</b> 10:45 Uhr (300 Min.)	<b>TosoX mit Rebecca</b> 10:00 Uhr (45 Min.)	
<b>HIIT mit Rebecca</b> 10:45 Uhr (30 Min.)	<b>TosoX mit Rebecca</b> 10:00 Uhr (45 Min.)		<b>LANB04 – Mit dem E-Bike auf den Spuren von César Manrique (Ausflug)</b> 09:45 Uhr (360 Min.)	<b>Vortrag „Immunbooster Muskulatur“ mit Dr. Marc Weitzl (Cardioscan)</b> 11:00 Uhr (60 Min.)	<b>Step Aerobic mit Nicki</b> 10:00 Uhr (45 Min.)	
<b>Vortrag mit Olympiasieger Julius Brink</b> 11:00 Uhr (60 Min.)			<b>DEEPWORK® mit Ivam</b> 10:15 Uhr (30 Min.)	<b>Body &amp; Soul Foodbuffet Markt Restaurant</b> 13:00 Uhr (90 Min.)	<b>TENB43 – Anaga-Gebirge und La Laguna mit dem E-Bike (Ausflug)</b> 10:30 Uhr (300 Min.)	
<b>Easy Step mit Nicki</b> 13:00 Uhr (45 Min.)			<b>Easy Cardio Dance mit Nicki</b> 10:15 Uhr (60 Min.)		<b>Vortrag „Trainieren wie die Profis“ mit Dr. Marc Weitzl (Cardioscan)</b> 11:00 Uhr (60 Min.)	
<b>Barree Workout mit Petra</b> 14:00 Uhr (60 Min.)	<b>MAD10 – Wanderung entlang der Levadas (Ausflug)</b> 14:00 Uhr (330 Min.)	<b>Music Flow mit Petra</b> 13:00 Uhr (45 Min.)		<b>Indoor Cycling Marathon auf dem Pooldeck</b> 15:30 Uhr (120 Min.)	<b>Aquafit Pooldeck</b> 15:00 Uhr (30 Min.)	
<b>Core 3D mit Nicki</b> 15:00 Uhr (45 Min.)	<b>Aquafit Pooldeck</b> 15:00 Uhr (30 Min.)	<b>Healthy Back mit Petra</b> 14:30 Uhr (45 Min.)	<b>Aquafit Pooldeck</b> 15:00 Uhr (30 Min.)	<b>BODEGA moves® mit Nicki</b> 16:00 Uhr (45 Min.)	<b>Brasilian Bauch-Beine-Po mit Ivam</b> 15:00 Uhr (45 Min.)	
<b>Indoor Cycling</b> 16:30 Uhr (60 Min.)	<b>Step to the Beat mit Ivam</b> 16:00 Uhr (45 Min.)	<b>Capoeira Flow mit Ivam</b> 15:15 Uhr (45 Min.)	<b>DAYO (Dance Yoga) mit Petra</b> 16:00 Uhr (45 Min.)	<b>BodyShape mit Nicki</b> 17:00 Uhr (45 Min.)	<b>DAYO (Dance Yoga) mit Petra</b> 16:00 Uhr (45 Min.)	
	<b>DAYO (DanceYoga) mit Petra</b> 16:00 Uhr (45 Min.)	<b>bodyART® Stretch mit Ivam</b> 16:15 Uhr (45 Min.)	<b>TosoX mit Rebecca</b> 16:00 Uhr (45 Min.)	<b>Eat IQ – Intelligente Ernährung mit Rebecca</b> 17:00 Uhr (60 Min.)	<b>bodyART® mit Ivam</b> 17:00 Uhr (45 Min.)	
	<b>Pilates meets Yoga mit Petra</b> 17:00 Uhr (45 Min.)	<b>Indoor Cycling</b> 16:30 Uhr (60 Min.)	<b>Pilates Flow mit Petra</b> 17:00 Uhr (45 Min.)	<b>Sunset Yoga</b> 18:00 Uhr (30 Min.)	<b>Stretch &amp; Relax mit Petra</b> 17:00 Uhr (30 Min.)	
	<b>Athletic Workout mit Petra</b> 17:00 Uhr (45 Min.)	<b>Vortrag „Mental Balance“ mit Petra</b> 17:00 Uhr (60 Min.)	<b>Circuit Power mit Rebecca</b> 17:00 Uhr (30 Min.)		<b>Sunset Yoga</b> 18:00 Uhr (30 Min.)	
<b>Sunset Yoga</b> 18:00 Uhr (30 Min.)	<b>Sunset Yoga</b> 18:00 Uhr (30 Min.)	<b>Sunset Yoga</b> 18:00 Uhr (30 Min.)	<b>Sunset Yoga</b> 18:00 Uhr (30 Min.)			

# KURSE

Die Teilnahme an diesen Kursen ist für Sie kostenfrei.

## NICKI HOFRICHTER

### Easy Step

Einfache Grundschritte werden zu einer fließenden Choreo zusammengesetzt. Egal ob Sie Einsteiger sind oder schon Erfahrung haben, Sie werden alle einen Riesenspaß haben.

### Core 3D

Das Training bei Core 3D zielt auf die gesamte Rumpfmuskulatur ab. Dabei treffen Mobilisations-Übungen auf Kräftigungs-Übungen, sodass Sie sich nach dem Training geschmeidig und gleichzeitig gekräftigt fühlen.

### Mobility Workout

Bei dieser wohltuenden Einheit wird der ganze Körper durchbewegt, sodass sich danach alles geschmeidig anfühlt.

### Bauch-Beine-Po

Packen Sie Ihr Stirnband ein und los geht die klassische Bauch-Beine-Po Stunde, bei der wir in Begleitung der Musik Ihre Muskeln zum Brennen bringen.

### FascialFit

Der optimale Abschluss des Tages. Schwingen, Strecken, Mobilisieren und eine Eigenmassage werden Teil dieses effektiven Trainings sein. Ideal, um müde Muskeln geschmeidiger zu machen.

### Fatburner

Cardio trifft auf Kraft. Mit einer Mischung aus Übungen, die das Herz in Schwung bringen, und Kräftigungsübungen schaffen wir eine Balance zur optimalen Fettverbrennung.

## BODEGA moves®

Bodyworkout meets Yoga - Im BODGEA moves® Training werden kräftigende Body Workout Elemente mit wohltuenden Yoga-Elementen vereint, um einen ganzheitlichen Erfolg zu erzielen. So wird der Körper beweglich gehalten und gleichzeitig werden wichtige Muskeln gekräftigt.

### Easy Cardio Dance

Aerobic meets Dance: einfache Schritte werden zu einer schwungvollen Choreo vereint.

### BodyShape

Zur Musik wird der ganze Körper gekräftigt und mit fließenden Übergängen der Puls auf Kurs gehalten. Mit einer Kombination aus Übungen im Stehen und im Liegen fordern wir den Körper heraus.

### Step Aerobic

Hier steht von Anfang bis Ende das Tanzen über und mit dem Step im Vordergrund. Zu lauter Musik und einer Step-Choreo geben wir alles.

## REBECCA BARTHEL

### Power Dumbell®

Langhanteltraining im Group-fitness-Format. Trainieren Sie ihre Muskulatur in einem effektiven Ganzkörpertraining mit Gewichten, welche mit Mobilität- und Stabilitätsübungen kombiniert werden.

### TosoX

Bereit für powergeladene Musik-Beats gepaart mit Kampfsportelementen? Dieses ultimative Workout sorgt für die nötige Power, Motivation und jede Menge Spaß.

### Athletic Workout

Aufgebaut auf funktionellem Training wird im Athletiktraining spezifischer auf die verschiedenen sportmotorischen

Eigenschaften eingegangen, um diese gezielt zu verbessern.

### Intervall Burner

Ganzkörpertraining mit dem körpereigenen Gewicht. Kurbeln Sie Ihren Fettstoffwechsel an. Dieses Training baut auf drei Stufen auf, damit Sie für sich das richtige Level finden und verschiedene Variationsmöglichkeiten kennenlernen können.

### HIIT

Hochintensives Intervalltraining bei dem Kraft auf Ausdauer trifft. Verbessern Sie Ihre Kraftausdauer, Koordination und Ausdauer bei diesem abwechslungsreichen Workout.

### Circuit Power

Setzen Sie Ihre Energie frei! In diesem Krafttraining-Zirkel werden der Oberkörper und Unterkörper im Wechsel trainiert.

### MAX®

M.A.X. ist ein funktionelles HIIT Workout mit dem Step. Der Fokus liegt auf Kraft, Ausdauer und Koordination.

### PowerBand Workout

Das Training mit Widerstandsbändern ermöglicht ein gelenkschonendes Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur. Die Bänder sind flexibel einsetzbar und unterstützen das gezielte Training einzelner Muskelpartien.

### EAT IQ Intelligente Ernährung

Verbessern Sie Ihre Ernährungsqualität für mehr Lebensqualität und Trainingsresultate. Die Ergebnisse Ihres Trainings sind sowohl körperlich als auch in der Leistungsfähigkeit maßgeblich abhängig von Ihrer Ernährung. „Umsetzung statt nur Theorie“

mit Ernährungsexpertin Rebecca Barthel.

## IVAM DA SILVA

### CapoeiraFlow

CapoeiraFlow ist der ideale Übergang von der Fitness- in die Capoeira-Welt. Für alle gedacht, die noch nie mit Capoeira in Berührung gekommen sind oder diejenigen, die bereits erste Capoeira-Erfahrungen gesammelt und Lust auf mehr haben.

### WARRIOR V®

Warrior V by bodyART® ist ein einzigartiges Workout Dance Concept. Es basiert auf den Prinzipien und Charakteren der fünf Elemente und geben dem Programm auch seinen Namen – WARRIOR V (5) – Krieger in friedlicher Mission für Körper, Geist und Seele. Ein Gefühl, dass Tanzen den Körper, Geist und Seele nicht nur bewegt, sondern auch mental etwas (aus)löst. In jedem steckt ein kleiner oder großer Tänzer.

### Latin Dance Aerobic

Hier verbindet Ivam die Leidenschaft des Tanzens zu lateinamerikanischer Musik und einfache Aerobic-Schritte.

### DanceFun

Eine Vielfalt an Songs mit jeweils unterschiedlichen Rhythmen und Choreografien. Bewegen Sie sich zu toller Musik und haben Sie Spaß.

### Step to the Beat

Ein tolles Ausdauertraining mit dem Step und tänzerischen Bewegungen.

### Brasilian Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po Training mit brasilianischem Charme. Funktionalität und Effektivität stehen im Vordergrund dieses Problemzonen-Workouts.

## Capoeira Basic

Der traditionelle brasilianische Kampftanz – eine besondere Mischung aus Kampfkunst, Tanz und Akrobatik. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### CapoeiraFit

Hier lässt Ivam da Silva Capoeira-Elemente in eine Power-Workout-Stunde einfließen.

### DEEPWORK®

Ein funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das auf dem Prinzip der Polarisation Yin und Yang basiert. Sind Sie bereit zu schwitzen?

### bodyART® Strength

Basiert auf den fünf Elementen der chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.

### bodyART® Stretch

Die Stunde fokussiert Flexibilität sowie Energiefluss und beinhaltet Übungen aus Therapie und Polarität.

## PETRA HAVELKOWA

### DAYO (Dance Yoga)

Ihre innere Stärke und Gelassenheit im Alltag werden gefördert, Ihr Körper wird beweglicher und der Geist ruhiger. Klassische Yoga-Elemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen.

### Pilates back to basic

Ganzheitliches Ganzkörpertraining mit Fokus auf die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur im Einklang von Bewegung und Atmung.

### Strech & Relax

Achtsamkeitsübungen für den Alltag mit dem Fokus auf Dehnung und Ausrichtung. Der Weg ist das Ziel.

## Music Flow

Fließender dynamischer Flow. Die Bewegungsfolgen werden dem Atem, der Musik und den Asanas angepasst. Das Fließen durch die Asanas zu erlernen hilft, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.

### Barree Workout

Ein Ganzkörper-Workout, das sich an Figuren und Bewegungen aus dem klassischen Ballett anlehnt und Elemente aus Pilates, Yoga und Tanz kombiniert.

### Healthy Back

Ein effektives Rückentraining für die gesamte Rumpfmuskulatur. Ein gesunder, fitter Rücken ist wichtig für jeden.

### Pilates meets Yoga

Vereint das Beste aus zwei Welten. Die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur durch Übungen aus dem Pilates-Training und die gelassene Entspannung und tiefe Wahrnehmung durch Yoga-Übungen.

### Pilates Flow

Fließender dynamischer Flow. Die Bewegungsfolgen werden dem Atem, der Musik und den Pilates-Übungen angepasst. Das Fließen durch die Übung zu erlernen, hilft Ihnen, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.