

KURSPLAN

SPORT



KURSPLAN

Feelgood Cruise mit
AIDAstella vom
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,
Tel.: 11612

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
TIPP: Lassen Sie Ihre Fettverbrennung beim Cardio-Scan messen!	TIPP: Kennen Sie das kleinste Fitnessstudio – den TRX-Workshop?	TIPP: Testen Sie unser Vibrationstraining auf der PowerPlate!	TIPP: Entspannen Sie bei unserer Saunaa Nacht!	BODY & SOUL WELLNESSTAG	TIPP: PowerBar Produkte für die Extraportion Energie!	TIPP: Tracken Sie auch zu Hause Ihre Fitness mit den Polaruhren!
Sun Salutation an Deck 08:00 Uhr (30 Min.)	Morning Yoga 08:00 Uhr (30 Min.)	Sun Salutation an Deck 08:00 Uhr (30 Min.)	Morning Yoga 08:00 Uhr (30 Min.)	Morning Yoga 08:00 Uhr (30 Min.)	Morning Yoga 08:00 Uhr (30 Min.)	Sun Salutation an Deck 08:00 Uhr (30 Min.)
Pilates back to basic mit Petra 08:45 Uhr (45 Min.)	Lauftreff am Strand 09:00 Uhr (150 Min.)	Fatburner mit Nicki 09:15 Uhr (30 Min.)	LAN47 – Kajak und Schnorcheln entlang des Strandes von Papagayo (ShoreEx) 09:15 Uhr (345 Min.)	Lauftreff am Strand 09:00 Uhr (150 Min.)	TEN27 – Stand-Up-Paddling am Strand von Las Teresitas (ShoreEx) 09:00 Uhr (215 Min.)	BodyMind Special Mix mit Nicki und Petra 09:15 Uhr (45 Min.)
CapoeiraFit Basic mit Ivam 09:45 Uhr (45 Min.)	Mobility Workout mit Nicki 09:00 Uhr (45 Min.)	Power Cumbell® mit Rebecca 09:15 Uhr (45 Min.)	WARRIOR V® mit Ivam 09:15 Uhr (45 Min.)	Pilates meets Yoga mit Petra 09:15 Uhr (45 Min.)	Core 3D mit Nicki 09:15 Uhr (30 Min.)	Athletic Workout mit Rebecca und Ivam 10:15 Uhr (45 Min.)
Power Dumbell® mit Rebecca 09:45 Uhr (45 Min.)	Latin DanceAerobic mit Ivam 09:00 Uhr (45 Min.)	BODEGA moves® mit Nicki 10:00 Uhr (45 Min.)	FascialFit mit Nicki 09:15 Uhr (45 Min.)	CapoeiraFit mit Ivam 09:15 Uhr (45 Min.)	PowerBand Workout mit Rebecca 09:15 Uhr (45 Min.)	
Vortrag „Stoffwechselaktivierung im Schlaf“ mit Dr. Marc Weitzl (Cardioscan) 10:00 Uhr (60 Min.)	MAD12 – Canyoning: Abenteuer in den Bergen (ShoreEx) 09:00 Uhr (300 Min.)	Intervall Burner mit Rebecca 11:00 Uhr (45 Min.)	LANB04 – Mit dem E-Bike auf den Spuren von César Manrique (ShoreEx) 09:45 Uhr (360 Min.)	Barree Workout mit Petra 10:15 Uhr (45 Min.)	TosoX mit Rebecca 10:00 Uhr (45 Min.)	
bodyART® mit Ivam 10:45 Uhr (45 Min.)	Bauch-Beine-Po mit Nicki 10:00 Uhr (45 Min.)		DEEPWORK® mit Ivam 10:15 Uhr (30 Min.)	DanceFun mit Ivam 10:15 Uhr (45 Min.)	Step Aerobic mit Nicki 10:00 Uhr (45 Min.)	
HIIT mit Rebecca 10:45 Uhr (30 Min.)	TosoX mit Rebecca 10:00 Uhr (45 Min.)		Easy Cardio Dance mit Nicki 10:15 Uhr (60 Min.)	LAP11 – Hiking Tour durch La Palmas Urwälder (ShoreEx) 10:45 Uhr (300 Min.)	TENB43 – Anaga-Gebirge und La Laguna mit dem E-Bike (ShoreEx) 10:30 Uhr (300 Min.)	
Vortrag „XXX“ mit Julius Brink Olympiasieger 11:00 Uhr (60 Min.)				Vortrag „Immunbooster Muskulatur“ mit Dr. Marc Weitzl (Cardioscan) 11:00 Uhr (60 Min.)	Vortrag „Trainieren wie die Profis“ mit Dr. Marc Weitzl (Cardioscan) 11:00 Uhr (60 Min.)	
Easy Step mit Nicki 13:00 Uhr (45 Min.)						
Barree Workout mit Petra 14:00 Uhr (60 Min.)	MAD10 – Wanderung entland der Levadas (ShoreEx) 14:00 Uhr (330 Min.)	Music Flow mit Petra 13:00 Uhr (45 Min.)		Body & Soul Foodbuffet Markt Restaurant 13:00 Uhr (90 Min.)	Beachvolleyball am Strand mit Julius Brink (Olympiasieger) 11:00 Uhr (60 Min.)	
Core 3D mit Nicki 15:00 Uhr (45 Min.)	Aquafit Pooldeck 15:00 Uhr (30 Min.)	Healthy Back mit Petra 14:30 Uhr (45 Min.)	Aquafit Pooldeck 15:00 Uhr (30 Min.)	Indoor Cycling Marathon auf dem Pooldeck 15:30 Uhr (120 Min.)	Aquafit Pooldeck 15:00 Uhr (30 Min.)	
Indoor Cycling 16:30 Uhr (60 Min.)	Step to the beat mit Ivam 16:00 Uhr (45 Min.)	Capoeira Flow mit Ivam 15:15 Uhr (45 Min.)	DAYO (Dance Yoga) mit Petra 16:00 Uhr (45 Min.)	BODEGA moves® mit Nicki 16:00 Uhr (45 Min.)	Brasilian Bauch-Beine-Po mit Ivam 15:00 Uhr (45 Min.)	
	DAYO / DanceYoga mit Petra 16:00 Uhr (45 Min.)	bodyART® Stretch mit Ivam 16:15 Uhr (45 Min.)	TosoX mit Rebecca 16:00 Uhr (45 Min.)	BodyShape mit Nicki 17:00 Uhr (45 Min.)	DAYO (Dance Yoga) mit Petra 16:00 Uhr (45 Min.)	
	Pilates meets Yoga mit Petra 17:00 Uhr (45 Min.)	Indoor Cycling 16:30 Uhr (60 Min.)	Pilates Flow mit Petra 17:00 Uhr (45 Min.)	Eat IQ – Intelligente Ernährung mit Rebecca 17:00 Uhr (60 Min.)	bodyART® mit Ivam 17:00 Uhr (45 Min.)	
	Athletic Workout mit Petra 17:00 Uhr (45 Min.)	Vortrag „Mental Balance“ mit Petra 17:00 Uhr (60 Min.)	Circuit Power mit Rebecca 17:00 Uhr (30 Min.)		Stretch & Relax mit Petra 17:00 Uhr (30 Min.)	
Sunset Yoga 18:00 Uhr (30 Min.)	Sunset Yoga 18:00 Uhr (30 Min.)	Sunset Yoga 18:00 Uhr (30 Min.)	Sunset Yoga 18:00 Uhr (30 Min.)	Sunset Yoga 18:00 Uhr (30 Min.)	Sunset Yoga 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 Core3D 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 Groupfitness-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 Krafttrainings-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-Schritten.

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 Havelkova

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.

Stretch & 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, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.