

BODY & SOUL SPORT

Kursplan, Perlen am Mittelmeer, AIDAPERLA, 06.01.–12.01.2018

Trainingsbetreuung täglich von 08:00 bis 21:00 Uhr
Beratung an der Body & Soul Sport Rezeption auf Deck 7, Tel.: 7606
Bitte beachten Sie die wichtigen Hinweise auf der Rückseite!

Samstag, 06.01.2018 Palma de Mallorca 05:00–24:00 Uhr	Sonntag, 07.01.2018 1. Seetag	Montag, 08.01.2018 Marseille 09:30–18:00 Uhr	Dienstag, 09.01.2018 Livorno 10:00–20:00 Uhr	Mittwoch, 10.01.2018 Civitavecchia 08:00–20:00 Uhr	Donnerstag, 11.01.2018 2. Seetag	Freitag, 12.01.2018 Barcelona 06:00–20:00 Uhr
TIPP: Wie hoch ist Ihr Stresslevel? Erfahren Sie es mit einer Cardio Scan Messung.	TIPP: Heute beim Infopoint Polar 20% Rabatt auf ausgewählte Sportmodelle	TIPP: Bei einem Kauf eines TRX Home Set's, bekommen Sie ein Personal Training im Wert von 55 Euro gratis dazu	TIPP: 3 TRX- oder Power-Plate-Einheiten nur 85 € statt 105 €.	TIPP: Sie wünschen eine individuelle Betreuung?! Mit privatem Training ist das möglich!	TIPP: Unser Tipp: Faszination Faszie, lernen Sie wie Sie Verspannungen lösen können.	TIPP: Eine sportliche Geschenkidee: Herzfrequenzmesser von Polar
	Schnupper-Yoga (12) 08:15 Uhr (30 Min.)	Yoga-Workshop (+) 08:00 Uhr (60 Min.)	Feel the Ball 08:15 Uhr (30 Min.)	Body & Mind (12) 08:15 Uhr (30 Min.)	Morning Stretch (12) 08:15 Uhr (30 Min.)	Wirbelsäulengymnastik (12) 08:15 Uhr (30 Min.)
	Power-Plate-Gruppentraining (+) 09:00 Uhr (45 Min.)	Intervall Mix (12) 09:00 Uhr (45 Min.)	Power-Plate-Gruppentraining (+) 09:00 Uhr (45 Min.)	Powerbands 09:00 Uhr (30 Min.)	Power-Plate-Gruppentraining (+) 09:00 Uhr (45 Min.)	Powerbands 09:00 Uhr (45 Min.)
	Bauch-Beine-Po (12) 10:00 Uhr (45 Min.)	Teens Power (12) 11:00 Uhr (60 Min.)	Bauch muss weg (12) 09:30 Uhr (30 Min.)		Fit Mix (12) 09:00 Uhr (45 Min.)	
	Schlank & Fit im Handumdrehen 10:30 Uhr (30 Min.), AIDA Plaza (6)		Teens Power (12) 11:00 Uhr (60 Min.)		Rücken Fit 10:00 Uhr (30 Min.)	
	Feel the Ball 11:00 Uhr (30 Min.)				Faszination Faszie (+) 10:45 Uhr (60 Min.)	
	Power-Plate-Gruppentraining (+) 15:00 Uhr (45 Min.)				Power-Plate-Gruppentraining (+) 14:00 Uhr (45 Min.)	
	Core-Training (12) 16:00 Uhr (30 Min.)				Indoor-Cycling (🚴) 15:00 Uhr (60 Min.)	
	Polar Infopoint an der Sport Rezeption auf Deck 7 16:00 Uhr (60 Min.)	Powerzirkel (🚴) 16:00 Uhr (45 Min.)			Polar Infopoint an der Sport Rezeption auf Deck 7 16:00 Uhr (60 Min.)	
	Indoor-Cycling (🚴) 16:30 Uhr (60 Min.)	Power-Plate-Gruppentraining (+) 17:00 Uhr (45 Min.)	Geräte-Zirkel 16:00 Uhr (45 Min.)	Hot Legs (12) 16:00 Uhr (30 Min.)	Bauch-Beine-Po (12) 16:15 Uhr (45 Min.)	Geräte-Zirkel 16:00 Uhr (45 Min.)
Geräte-Zirkel 17:00 Uhr (45 Min.)	Wirbelsäulengymnastik (12) 17:45 Uhr (30 Min.)	Indoor-Cycling (🚴) 17:30 Uhr (60 Min.)	Langhantel 17:30 Uhr (45 Min.)	Powerzirkel (🚴) 16:45 Uhr (45 Min.)	Core-Training (12) 17:15 Uhr (30 Min.)	Fatburner (12) 17:00 Uhr (45 Min.)
Hot Legs (12) 18:00 Uhr (30 Min.)	Pilates für Einsteiger (+) 18:30 Uhr (60 Min.)	Stretch & Relax (12) 18:45 Uhr (30 Min.)	Wirbelsäulengymnastik (12) 18:30 Uhr (30 Min.)	Faszien-Balance (🚴) 17:45 Uhr (30 Min.)	Entspannung pur (12) 18:00 Uhr (30 Min.)	Faszien-Balance (🚴) 18:00 Uhr (30 Min.)
Terminvergabe für Privates Training 19:30–20:00 Uhr	Terminvergabe für Privates Training 19:30–20:00 Uhr	Terminvergabe für Privates Training 19:30–20:00 Uhr	Terminvergabe für Privates Training 19:30–20:00 Uhr	Teens Power (12) 19:00 Uhr (60 Min.)	Teens Power (12) 19:00 Uhr (60 Min.)	Teens Power (12) 19:00 Uhr (60 Min.)
				Terminvergabe für Privates Training 19:30–20:00 Uhr	Terminvergabe für Privates Training 19:30–20:00 Uhr	Terminvergabe für Privates Training 19:30–20:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl bei Kursen und Workshops: 3 Personen



Anmeldung ab 18:00 Uhr am Vorabend



Workshop mit Aufpreis, Anmeldung bis 18:00 Uhr am Vorabend



ab 12 Jahren geeignet

Kurse *(Teilnahme kostenfrei)*

Bauch-Beine-Po

Klassische Kräftigungsübungen.

Bauch muss weg

Intensives 30-minütiges Bauchmuskeltraining.

Bodystyling

Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten.

Body & Mind

Ruhige Atmung, Dehnung und Kräftigung aus dem Yoga, Tai Chi und Pilates.

Core Training

Kräftigungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur.

Entspannung Pur

Entspannungstechnik für einen tiefen Ruhe- und Erholungszustand.

Faszien-Balance

Übungen mit der GRID-Faszienrolle.

Fatburner

Ausdauertraining mit einfacher Choreographie.

Feel the Ball

Kräftigung mit dem Redondo-Ball.

Flexi-Bar meets Xco

Training der Tiefenmuskulatur mit dem Fieberglasstab und den granulatgefüllten Hanteln.

Geräte-Zirkel

Ganzkörpertraining im Stationsrhythmus.

Hot Legs

Intensives 30-minütiges Beinmuskeltraining

Indoor-Cycling

Training auf Indoor-Bikes; Vorkenntnisse erforderlich.

Infopoint Polar

Lassen Sie sich beraten, welcher Herzfrequenzmesser Sie persönlich am besten unterstützen kann.

Intervall-Mix/ Fit Mix

Ein Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen.

Powerbands

Kräftigung mit den elastischen Bändern.

Powerzirkel

Ausdauer und Kraft durch Stationstraining am TRX.

Rücken Fit

Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rumpf.

Schlank & Fit im Handumdrehen

Präsentation über die Körper- und Stoffwechselfmessungen von Cardio Scan im Theatrium.

Schnupper-Yoga

Einführung in das Hatha Yoga.

Stretch & Relax/ Morning Stretch

Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur.

Teens Power

Training an den Ausdauergeräten für 12- bis 15-Jährige.

Traumreise/Entspannung pur

Entfliehen Sie dem Alltag mit einer Reise zu Ihrer Fantasie.

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung und Mobilisation für einen gesunden Rücken.

Workshops

Faszination Faszie 20 €
Erleben Sie, wie Sie muskuläre Verspannungen mit wenigen Hilfsmitteln lösen können (inkl. Infomaterial).

Workshop: Pilates für Einsteiger 20 €

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

Power-Plate-Gruppentraining 15 €

Verbesserung von Kraft, Rumpfstabilität und Beweglichkeit auf der Vibrationsplatte in einer Gruppe von maximal 6 Personen.

Yoga-Workshop 20 €

Private Trainings

Privates Training

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

Power Plate und TRX Einzelpaket

30 Minuten 35 €

Power Plate, 2er-Paket

2 x 30 Minuten 60 €

Power Plate, TRX, 3er-Paket

3 x 30 Minuten 85 €

TRX, Einführungstraining

60 Minuten 55 €

Cardio Scan Messungen

Quick Fit Check 29 €
Gesund und Fit Check 99 €
Stoffwechsel Check 99 €
Komplett Vital Paket 149 €

WICHTIGE HINWEISE

Das Training mit den Geräten von Body & Soul Sport ist rund um die Uhr kostenfrei möglich (außer Indoor Bikes und Power Plate). Bitte nur mit festen, geschlossenen Schuhen trainieren. Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr. Mindestalter: 16 Jahre