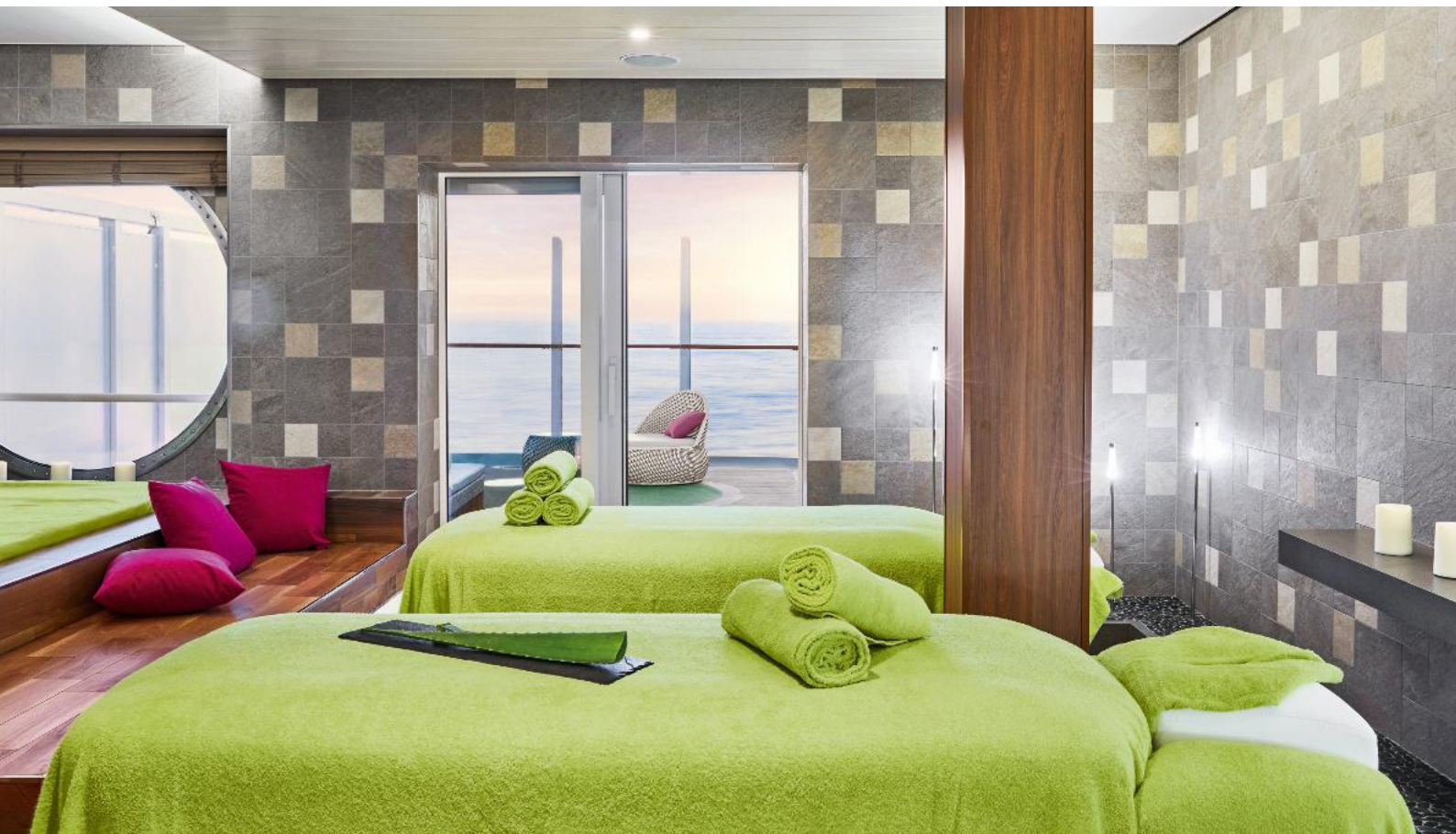


# WELTREISE FÜR DIE SINNE



BODY & SOUL  
*Spa*





## Sanfte Landung auf Wolke sieben: **Body & Soul Spa**

Wir begrüßen Sie herzlich im sinnlichsten Bereich an Bord. Im AIDA Body & Soul Spa stehen Schönheit, Pflege, Wohlbefinden und maßgeschneiderte Fitness im Mittelpunkt.

Unsere Wellnessbereiche sind von den schönsten Regionen dieser Erde inspiriert: Skandinaviens lichte Birkenwälder, die Baumriesen des indonesischen Regenwalds, Afrikas warme Farben oder der geheimnisvolle Zauber Indiens standen Pate für unsere Konzepte. Schicken Sie Ihre Sinne auf wunderbare Weltreisen. Wählen Sie Ihre Lieblings-Verwöhnprogramme aus über 80 Anwendungen und nutzen Sie auf bis zu 3.500 Quadratmetern vielfältige Möglichkeiten zum Entspannen.

Kennen Sie schon unsere 5-Sterne Organic Day Spas auf den Schiffen der neuesten AIDA Generation? Eine Saunalandschaft mit 5 Saunen, Tepidarium, Kaminzimmer, 5 Whirlpools und vielen Erlebnis-aufgüssen – und das alles im Organic-Design.

Um neue Energie zu tanken, gibt es keinen schöneren Ort als das Meer. Die frische Seeluft schmeichelt Ihrer Haut und pustet den Kopf frei für neue Ideen. Vor dieser traumhaften Kulisse heißen wir Sie herzlich willkommen im AIDA Body & Soul Spa!







## Der Himmel auf dem Meer: **Wellness an Bord**

Mit AIDA entdecken Sie jeden Tag eine andere Welt. In den AIDA Body & Soul Spas dürfen auch Ihre Sinne auf Reisen gehen. Jeder Spa ist individuell eingerichtet und repräsentiert ein Land oder eine Wellnesskultur. Auf AIDAblu finden Sie zum Beispiel Eindrücke aus Japan wieder. Im Spa von AIDAmar entdecken Sie indonesisches Flair und auf AIDAstella verwöhnen wir Sie im skandinavischen Stil. Auf AIDAnova, AIDAperla und AIDAprima erwartet Sie ein nach grünen Gesichtspunkten eingerichteter Organic Spa.

Erfahren Sie hautnah die ganze Palette der Schönheitspflege: von der jahrtausendealten Wellness-tradition bis hin zu den modernsten Methoden und Techniken, kombiniert mit besonders hochwertigen und wirksamen Pflegeprodukten. Lassen Sie sich innen und außen verschönern und entspannen Sie mit dem schönsten Blick aufs Meer.









## Ganz entspannt loslassen: **Wellness Oasen und Organic Day Spas**

Auf den Schiffen der dritten Generation (AIDAbella, AIDAblu, AIDAdiva, AIDAluna, AIDamar, AIDAsol und AIDastella) sind die Wellness Oasen das Herzstück eines jeden Body & Soul Spas. Sie werden geschützt durch ein Glasdach, das sich komplett öffnen lässt, und stehen täglich nur einem begrenzten Gästekreis zur Verfügung. So können Sie in besonders ruhiger Atmosphäre relaxen. Für unvergessliche Wellnessmomente gibt es hier Whirlpools, Ruheliegen, Hängematten und Erlebnisduschen. Fehlt nur noch ein individuelles Verwöhnprogramm. Wie wäre es mit einer Rasulzeremonie inklusive Körperpeeling, Körpermaske und Fußbad (AIDAblu, AIDamar, AIDanova, AIDaperla, AIDaprima, AIDAsol und AIDastella)?

Auf AIDAbella, AIDAblu, AIDAdiva, AIDAluna, AIDamar, AIDamira, AIDanova, AIDaperla, AIDaprima, AIDAsol und AIDastella können Sie den Himmel auf dem Meer ganz für sich haben: Reservieren Sie sich eine unserer Wellness Suiten mit Sauna, Balkon\*, Doppel-Whirlpool, Wasserbett und sagenhafter Aussicht. Wir machen aus Ihrer Kreuzfahrt eine persönliche Wellnessreise vom Ablegen bis zum Anlegen.

Unsere Organic Day Spas im Green-Spa-Design auf AIDacosma, AIDanova, AIDaperla und AIDaprima sind 5-Sterne Day Spas mit 5 verschiedenen Saunen, Tepidarium, Kaminzimmer, Sonnendeck, Cabanas sowie Whirlpools und bieten Entspannung für maximal 200 Gäste.

\* Nicht auf AIDamira

## Aus dem karibischen Paradies: **Ligne St Barth**

21 Quadratkilometer tropische Natur und weiße Strände bis zum Horizont – auf Saint-Barthélemy, einer der schönsten Inseln der Karibik, liegen die Wurzeln von Ligne St Barth. Seit 1983 verkörpert die Marke karibisch-französische Lebensart und unkomplizierten Luxus. Inspiriert von den Schätzen der exotischen Pflanzenwelt, ihren Blüten und Früchten, entwickelt Ligne St Barth kostbare Öle und Cremes, Gels und Lotionen, die so einzigartig sind wie die Insel, von der sie stammen.

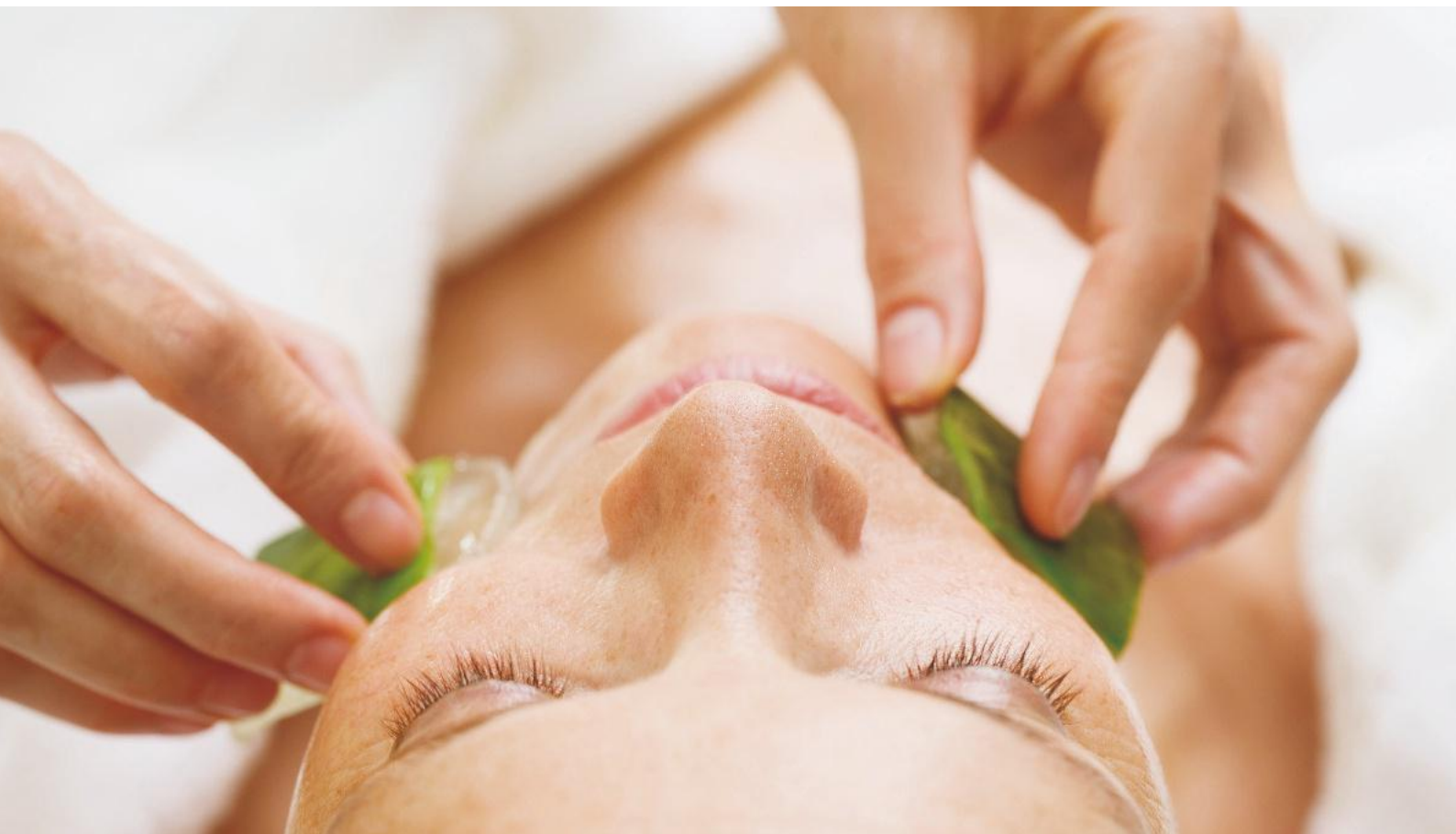
Neben einer erlesenen Pflegeserie steht die Marke auch für außergewöhnliche Spa-Behandlungen. Im Zusammenspiel von feinen Elixieren und exotischen Düften mit besonderen Ritualen der Entspannung entsteht das unvergleichliche Ligne St Barth Spa-Gefühl.

Die Zeit stillstehen lassen und sich ganz dem Augenblick hingeben – mit wohltuenden Anwendungen, sorgsam abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut. Genießen Sie die Sanftheit eines Peelings zur Vorbereitung auf ein Sonnenbad, das wärmende Öl einer Massage, die erfrischende Kühle eines Gels nach einem sonnenverwöhnten Tag. Jede Behandlung besitzt ihre eigene Textur, Temperatur und Ausstrahlung, um Haut und Herz zu berühren.









## Aus frischen Aloe-vera-Pflanzen: **GREEN LUXURY von PHARMOS NATUR**

PHARMOS NATUR entwickelt aus besonderen Heil-, Verjüngungs- und Regenerationspflanzen wertvolle GREEN-LUXURY-Kosmetik und exklusive Spa-Anwendungen.

Die zertifizierte Naturkosmetik von PHARMOS NATUR ist erfrischend anders: pure Wirkstoffe – kein Wasser. Bei der Herstellung wird 100 % reiner, wirkstoffreicher, feuchtigkeitsspendender, regenerierender Aloe-vera-Bio-Ursaft aus den feuchtwarmen Tropen Mittelamerikas anstelle von Wasser verwendet.

Das Highlight aller Behandlungen sind frisch aufgeschnittene Aloe-vera-Pflanzenblätter, die direkt Feuchtigkeit spenden. Bereits nach einer Behandlung wird dieser hautglättende Effekt spür- und sichtbar! Ihre Haut saugt das feuchtigkeitsspendende Gel vollständig auf. Die vielen Wirkstoffe versorgen die Zellen, reparieren und regenerieren. Dies verlangsamt den Alterungsprozess deutlich. Das Ergebnis sind eine strahlende Haut und ein absolutes Wohlgefühl.



## Sinnesreise zu Ihrer eigenen Mitte: **Ayurveda und Balance**

Ayurveda ist das „Wissen vom Leben“. In Indien und Sri Lanka gehört diese ganzheitliche Heilkunde wie selbstverständlich zum täglichen Leben. Wer akzeptiert, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, kann mit Leichtigkeit die eigene Mitte finden. Dabei helfen Ihnen unsere Yoga-Lehrer. Mit Übungen, die so klangvolle Namen haben wie „Sonnengruß“ oder „Halbmond“, haben sie schon so manche Verspannung lösen können.

Unsere Ayurveda- und Balance-Experten auf allen AIDA Schiffen sind ausgebildete Yoga-Meister und Ayurveda-Therapeuten. Sie haben ihr Wissen in namhaften Ayurveda-Instituten in Asien erworben und in den besten Ayurveda-Resorts vertieft.

Empfehlen können wir Ihnen auch die traditionell ayurvedische Fußmassage Padabhyanga – zum Beispiel nach einem anstrengenden Ausflugstag oder einer durchtanzten Nacht. Durch das Aktivieren der Druckpunkte und die sanfte Ausstreichung von Füßen, Waden und Knien wirkt diese Behandlung auf den ganzen Körper. Ein unvergessliches Erlebnis!







## Die wohltuende Kraft des Meeres: **Thalasso**

Die Küsten, Buchten und Meere dieser Welt sind reich gefüllt mit wohltuenden Wirkstoffen. Das Beste aus Meerwasser, Meersalz, Algen, Sand und Schlick – kombiniert mit jeder Menge gesunder Seeluft und warmen Sonnenstrahlen – ergibt ein hochwirksames und vitalisierendes Wohlfühlprogramm: Thalasso.

Die Anwendungen sind besonders geeignet, wenn Sie trockene Haut haben oder Ihre Konturen straffen wollen. Spüren Sie das Meer zum Beispiel bei einem Meersalz-Algen-Peeling und einer pflegenden Algenpackung. Hier kann Ihre Haut Feuchtigkeit tanken und wird ganz nebenbei auch noch entgiftet. Die gezielte Entschlackung stärkt Ihr Immunsystem, und Sie bekommen Kraft und Energie für einen erholsamen Urlaub an Bord. Oder Sie gönnen sich ein Thalasso-Algenbad mit Meersalz-Algen-Peeling und Hydromassage in der Thalasso-Wanne mit 220 Massagedüsen, aus denen Meerwasser strömt. Wofür Sie sich auch entscheiden – die sanfte Behandlung belebt die Sinne und regt den Stoffwechsel an.

Entdecken Sie die Kraft des Meeres und treten Sie eine Reise zum Ursprung des Lebens an. Wählen Sie Ihre Thalasso-Wunschbehandlung aus und lassen Sie sich einfach mal genüsslich treiben.

## Perfekt gepflegte Hände und Füße: **Maniküre und Pediküre**

Unsere Hände und Füße sind immer in Bewegung. Sie sind Fortbewegungsmittel und Visitenkarte zugleich, und ihre Dienste helfen uns durchs Leben. Deshalb haben sie nur das Beste verdient. Weil sie dennoch oft zu kurz kommen, gibt es an Bord ganz besonders pflegende Programme. Eine Maniküre oder Pediküre mit Peeling, Maske und Massage verwöhnt nicht nur Hände und Füße, sondern auch Ihre Sinne – denn wir verwenden die hochwertigen Produkte der Serie La Ric. Sie ist weltweit bekannt für ihre wunderbaren Düfte und Aromen und Experte in Sachen Nagelpflege. Alle Inhaltsstoffe stammen aus der Natur: Kräuter, Wurzeln, Blüten und Mineralien werden zum Pflegeelixier mit Wow-Effekt. Direkt nach der Behandlung ist Ihre Haut streichelzart und sichtbar regeneriert.

Machen Sie Urlaub mit Händen und Füßen – und wenn Sie möchten, nehmen Sie sich etwas von diesem unbeschreiblichen Gefühl mit nach Hause. Die Serie „Oceanic Voyage“ von La Ric wurde eigens für AIDA entwickelt. Das maritime Peeling, der Raumduft und das Eau de Toilette werden Sie noch lange an Ihre Erholung auf See erinnern. Auf AIDAnova, AIDAPERLA und AIDAprima verwöhnen wir Hände und Füße erstmals in einem dafür speziell designten Nail Spa.







## Unterstreicht die natürliche Schönheit: **Couleur Caramel Natural Make-up**

Die Welt von Couleur Caramel ist bunt: Leuchtende Farben, intensive Töne und samtige Texturen sind mit der Pariser Kultkosmetikmarke garantiert. Dabei schafft sie es wie keine andere, die Natürlichkeit der Frau gekonnt zu unterstreichen.

Mensch, Tier und Natur stehen bei Couleur Caramel im Mittelpunkt. Alle Produkte sind von der Verpackung bis zu den Inhaltsstoffen konsequent nachhaltig. Tierversuche sind bei Couleur Caramel absolut tabu, und mindestens 95 Prozent der pflanzlichen Stoffe stammen aus biologischem Anbau. Die Produkte enthalten zum Beispiel wertvolle Öle aus Oliven, Mandeln, Jojoba, Trauben- und Aprikosenkernen. Essenzen wie Akazienharz, Kornblumenblütenwasser, Sheabutter oder Bienenhonig pflegen und beruhigen die Haut.

Unsere Profis an Bord zeigen Ihnen gern die gesamte Produktpalette und gestalten Ihnen auf Wunsch tolle Tages-Make-ups oder glamouröse Looks für den besonderen Abend an Bord. Lassen Sie sich mit bestem Gewissen von uns verschönern.

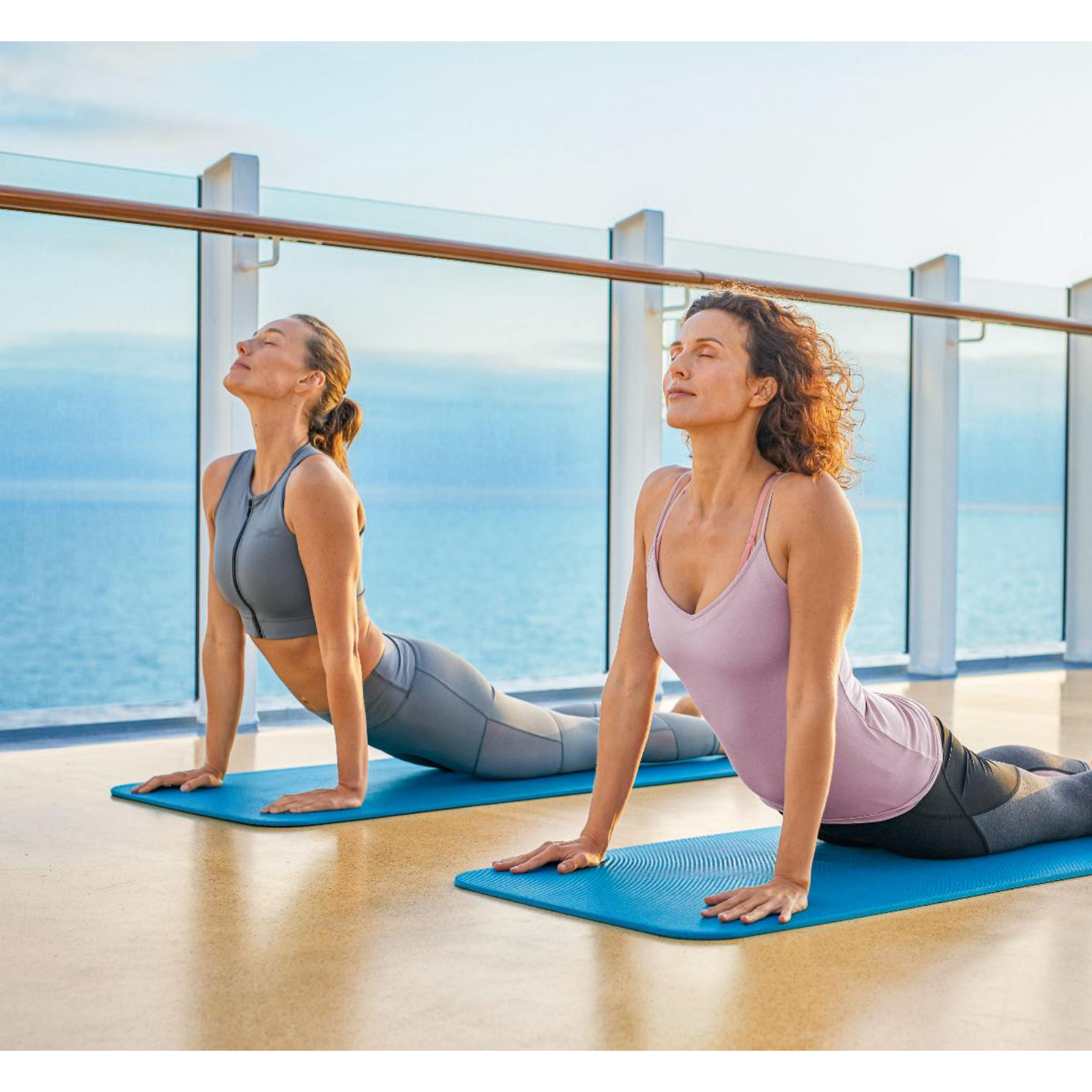
## Haarstyling made in Hollywood: **Sebastian Professional**

An Bord haben Sie Zeit für alles, was im Alltag zu kurz kommt – zum Beispiel für einen entspannten Friseurbesuch. Kommen Sie zu unseren Profistylisten, wenn Sie sich einen neuen Look wünschen, wir Ihre Konturen nachschneiden sollen oder Sie mit einer Hochsteckfrisur in einen tollen Abend starten möchten. Dabei genießen Sie etwas, das Sie zu Hause in keinem Salon bekommen können: den offenen Blick auf die Weiten des Meeres.

Unsere Haarexperten schwören übrigens auf die Sebastian-Cellophanes-Farben. Schimmernde Lebensmittelpigmente verleihen Ihrem Haar mit Gold-, Rot- und Brauntönen seidigen Glanz und neue Geschmeidigkeit. Genießen Sie echtes Stargefühl in unseren Sebastian-Professional-Salons.







## Meerblick ist die beste Motivation: **Body & Soul Sport**

In Ihrem Fitnessstudio auf dem Meer gehören pro Reise mehr als 30 Kurse zu den attraktiven Inklusivleistungen. Zumba, Easy Step oder Pilates? Indoor-Cycling, Power-Plate- oder TRX-Training? Ganz gleich, ob Sie längst Profi oder neugieriger Einsteiger sind – wohl nirgendwo sonst macht Fitness so viel Spaß wie an Bord von AIDA. Modernste Geräte und der Blick aufs Meer lassen die Pfunde von ganz allein purzeln. Auf Wunsch können Sie auch private Trainingsstunden nehmen: zum Beispiel beim Yoga-Meister oder bei einem unserer Fitnesstrainer. Wählen Sie zwischen Fitness- und Gesundheitstests oder dem Erstellen eines Sport- und Ernährungsplans. Ein weiteres umfangreiches Angebot bieten unsere neuen Systeme von Cardio Scan. Wir bieten Ihnen Komplettmessungen bestehend aus Herz-Stress-Check, Körperanalyse (Zusammensetzung des Körpers aus Fett, Muskeln und Wasser etc.), Lebensstil- und Blutdruckanalyse sowie einer Stoffwechsellmessung an.

Wenn Sie ganz wenig Zeit haben, aber viel für sich erreichen möchten, ist die Power Plate das Richtige für Sie. In nur zehn Minuten aktivieren Sie 97 Prozent Ihrer Muskeln. Die Power Plate hat sich in Hollywood schon als absolute Geheimwaffe durchgesetzt.

Wer zum Sport eine große Portion Frischluft braucht, trainiert in unserem großzügigen Outdoor-Bereich. Bei einer Runde auf dem Joggingparcours oder beim Basket- oder Volleyball bekommt man herrlich den Kopf frei.



# Immer schön locker: Sport-Tipps

## **Zeit für Sport**

Der Besuch des Fitnessstudios ist rund um die Uhr möglich. Unsere Trainer sind täglich zwischen 08:00 und 20:00 Uhr für Sie da. In dieser Zeit finden auch unsere zahlreichen Kurse statt. Den aktuellen Plan dazu finden Sie an unserer Body & Soul Sport Rezeption. Melden Sie sich dort am besten auch gleich für Ihren Lieblingskurs an.

## **Gut vorbereitet zum Training**

Grundsätzlich gilt: Tragen Sie das, worin Sie sich wohlfühlen. Bequeme, atmungsaktive Kleidung, kombiniert mit einem Paar fester Turnschuhe, ist optimal. Gönnen Sie sich zwischen Essen und Sport ein bis zwei Stunden Pause und trinken Sie viel. Das sollten Sie dann auch während des Trainings tun.

## **Damit halten Sie länger durch**

An der Body & Soul Sport Rezeption erhalten Sie auf Wunsch Wasser und Energydrinks. Sie können auch jederzeit nach einem frischen Handtuch greifen.

## **Nach dem Sport ist vor dem Sport**

Um Muskelkater zu vermeiden: Wärmen Sie sich vor dem Training auf und dehnen Sie sich nach einem erfolgreich absolvierten Workout. Duschen Sie danach warm, besuchen Sie unsere Saunalandschaft oder gönnen Sie sich eine Massage im Body & Soul Spa.

## **Verspätet oder verhindert?**

Falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, sagen Sie ihn bitte bis 24 Stunden vorher ab. Wir bitten Sie um Verständnis, dass wir andernfalls 50 Prozent des anfallenden Preises in Rechnung stellen müssen, da wir den Termin speziell für Sie gebucht haben.







# Genießen Sie Ihre Wellnessreise: Spa-Tipps

## Ihre Verwöhnzeit

Reservieren Sie frühzeitig, indem Sie sich an einen unserer Spa-Berater an der Body & Soul Rezeption wenden, oder rufen Sie uns an. Wir sind telefonisch zwischen 08:00 und 20:00 Uhr\* erreichbar. Wenn Sie möchten, dass die Behandlung nur von einem Mann oder nur von einer Frau durchgeführt wird, teilen Sie uns dies bitte mit. Wir berücksichtigen Ihren Wunsch gern.

## Vorbereitungen

Im Body & Soul Spa ist für alles gesorgt. Wir halten Badetücher für Sie bereit und für den Saunabesuch empfehlen wir Badeschuhe. Viele Gäste kommen bereits im Bademantel zu uns.

## Der Kleidungs-Knigge

Für unsere Ganzkörperbehandlungen bitten wir Sie, sich ganz zu entkleiden. Intime Partien werden während der Anwendung mit Badetüchern abgedeckt. Auf Wunsch bekommen Sie gern einen Einmal-Slip. Die großen Fenster gewähren einen herrlichen Ausblick, schützen aber vor unerwünschten Einblicken.

## Zur Erinnerung

Damit Sie Ihren Termin in aller Ruhe wahrnehmen können, kommen Sie einfach zehn Minuten vor Beginn der Behandlung. Wir empfehlen, vorher kurz zu duschen und nicht zu üppig gegessen zu haben, damit Sie während der Behandlung kein Magendrücken plagt.

## Verspätet oder verhindert?

Falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, sagen Sie ihn bitte bis 24 Stunden vorher ab. Wir bitten Sie um Verständnis, dass wir andernfalls 50 Prozent des anfallenden Preises in Rechnung stellen müssen, da wir den Termin nur für Sie reservieren.

\* In den Organic Spas zwischen 07:00 und 23:00 Uhr







Preisliste

# WELTREISE FÜR DIE SINNE

BODY & SOUL  
*Spa*

## Unsere Body & Soul Spa Bereiche sind den schönsten Regionen der Erde und speziellen Themen gewidmet:

AIDAdiva: Karibik

AIDAbella: Afrika

AIDAluna: Indien

AIDAblu: Japan

AIDAsol: Griechenland

AIDamar: Indonesien

AIDastella: Skandinavien

AIDAprima: Organic Spa

AIDAperla: Organic Spa

AIDAnova: Organic Spa

AIDacosma: Organic Spa

## Paradiesisch: die Wellness Oase

Die lichtdurchflutete Wellness Oase ist das Herz des Body & Soul Spas auf unseren Schiffen. Der exklusive Bereich bietet luxuriöse Wohlfühlatmosphäre, einen großzügigen Whirlpool, Erlebnisdusche, Ruhemöglichkeiten und ein gläsernes Dach, das geöffnet werden kann. Himmlische Aussichten für Ihre Entspannung! Damit Sie ungestört relaxen können, stehen unsere Wellness Oasen täglich nur einem begrenzten Gästekreis offen (ab 16 Jahren).

Preis auf AIDAbella, AIDAdiva, AIDAluna | 25 €

pro Tag

Preis auf AIDAblu, AIDamar, AIDAsol, AIDastella | 29 €

pro Tag

## Organic Day Spa

AIDacosma, AIDanova, AIDAperla und AIDAprima: Das bietet Ihr 5-Sterne Organic Day Spa

- Exklusive Atmosphäre durch limitierten Eintritt ab 16 Jahren
- Ganztags Erlebnisaufgüsse, zelebriert von Saunameistern
- Saunalandschaft mit 5 verschiedenen Saunen, Tepidarium und Kaminzimmer
- 5 Whirlpools – innen und außen
- Privates Spa-Sonnendeck mit Liegen und Strandkörben
- Private Sonneninseln „Cabanas“
- Tee- und Obstbar sowie Wasserstation

Buchen Sie Ihr exklusives Spa-Erlebnis schon ab 7,50 Euro\*. Je nach Zeit- bzw. Tarifmodell variieren die Preise. Für unbegrenzten Day-Spa-Luxus empfehlen wir die Tageskarten für den Organic Spa von 07:00 bis 23:00 Uhr und unsere Reise- und Hafenpakete.

\* Schnupper-Spa, 60 min



## Wellness Suite: Ihre private Wolke sieben

Reservieren Sie allein, zu zweit, für die Familie oder mit Freunden unsere Wellness Suite mit Sauna, Balkon, Whirlpool, Wasserbett und sagenhafter Aussicht. Wir verwöhnen Sie mit kostbaren Produkten von Ligne St Barth aus der Karibik für Ihr ganz privates Wellnessvergnügen: Papaya-peeling, Avocado- oder Kokosöl für das Bad und die duftenden Bodylotions für die Pflege nach der Sauna. In privater Atmosphäre können Sie sich ganz in Ruhe durch den karibischen Spa-Genuss testen.

Preis\*\* auf AIDAbella, AIDAblu, AIDAcosma, AIDAdiva, AIDAluna, AIDamar, AIDAmira\*\*\*, AIDanova, AIDaperla, AIDAprima, AIDAsol, AIDastella | 199 €

4 Stunden

\*\* Der Preis gilt für die Nutzung der Wellness Suite inkl. Spa-Produkten zum Testen für max. 4 Personen.

\*\*\* Wellness Suite ohne Balkon



## Auszug aus unseren Spa-Highlights

### Jenseits von Afrika (buchbar auf AIDAbella und AIDAmira)

110 min

Reinigendes Fußbad, kombiniert mit einer Kopfmassage, Ganzkörperpeeling mit schwarzen Diamanten für eine samtige Haut, kraftvolle Marula-Ganzkörpermassage sowie wunderbare Afrika-Körperpackung mit Marula-Balsam und abschließender Teezeremonie mit Roibuschtee | 139 €

### GREEN-LUXURY-Rasulzeremonie by PHARMOS NATUR

(buchbar auf AIDAblu, AIDAcosma, AIDamar, AIDanova, AIDaperla, AIDaprima, AIDAsol und AIDastella)

Genießen Sie das Gefühl eines Detox-Meersalzpeelings, während Sie auf einem warmen Stein entspannen und bei einem Aloe-vera-Drink den Alltag hinter sich lassen. Im warmen Rasul tragen Sie dann die entschlackende und straffende Detox-Packung auf, und unter stimmungsvollen Lichtszenarien wäscht ein sanfter Regenguss die Packung wieder ab. Eine feuchtigkeitsspendende Abschlusspflege beschert Ihnen ein wunderbares Hautgefühl und eine lang anhaltende Wirkung.



## Thalasso-Rasulzeremonie by THALGO

(buchbar auf AIDAblu, AIDAcosma, AIDamar, AIDanova, AIDaperla, AIDaprima, AIDasol und AIDastella)

Genießen Sie das Gefühl des sanften Peelings durch Meersalzkristalle auf Ihrer Haut, während Sie auf einem warmen Stein entspannen und bei einem Tee den Alltag hinter sich lassen. Im warmen Rasul tragen Sie sich dann die entschlackende und straffende Algenpackung auf, sodass die kostbaren Wirkstoffe tief in die Haut eindringen können. Unter stimmungsvollen Lichtszenarien wäscht ein sanfter Regenguss die Packung wieder ab. Eine Algencreme bindet anschließend die reichhaltige Pflege für eine lang anhaltende Wirkung. Genießen Sie dieses maritime Erlebnis!

## Preise für die GREEN-LUXURY- oder die Thalasso-Rasulzeremonie:

Für 1 Person | 99 €

50 min

Für 2 Personen | 159 €

50 min

Spa-Familientipp: für 4 Personen | 199 €

50 min

## Hamam (nur AIDAdiva)

Die türkische Seifenschaummassage regt die Durchblutung an und ist ein altes Geheimrezept gegen Hautalterung – Erholung aus 1001 Nacht.

Für 1 Person | 99 €

50 min

Für 2 Personen | 179 €

50 min



## Spa-Klassik

Klassische Ganzkörpermassage | 79 €

Schulter-Nacken-Massage | 40 €

40 min

20 min

## Spa-Pakete

**Zeit für mich** (außer auf AIDAaura, AIDAcara, AIDAmira und AIDAvita)

Ein Glas Sekt zur Begrüßung, Day-Spa-Ticket, Nutzung von Sauna, Dampfbad, Relax Lounge, ein Detox-Bad, Vita-Life-Liege, Gesichtsbehandlung mit Reinigung, Massage, Maske und Pflege, Hochglanz-Nägel | 149 €

100 min

### Frauenpower

Eine sanfte und zugleich anregende Massage mit warmen Muscheln sorgt zur Einstimmung für leichte, gepflegte und wohlig entspannte Beine und Füße. Die anschließende St Barth Pureness Gesichtsbehandlung wird für Sie durch die Massage mit den warmen Muscheln zu einem ganz besonderen Pflegetherlebnis. | 129 €

80 min

### Männersache

Die Gesichtsbehandlung „Fresh Man“ sorgt für den ultimativen Frischekick. Anschließend machen wir Sie mit einer entspannenden Rückenmassage locker, und Sie können zwischen einer pflegenden Hand- oder Fußmassage wählen. | 129 €

80 min

### Karibik auf der Haut

Ein erfrischender Cocktail für Ihre Haut: Nach einem karibischen Körperpeeling mit frischer Papaya genießen Sie eine tief gehende Ganzkörpermassage mit kostbarem Avocadoöl. | 129 €

80 min



## Ayurveda Relax

80 min

Kombination (Auswahl) aus drei exotischen Massagen, beinhaltet ayurvedische Rücken-, Fuß- und Gesichtsmassage | 129 €

## Entspannung Pur

50 min

Wählen Sie aus folgenden drei Anwendungen Ihre zwei Lieblinge aus und genießen Sie das Gefühl totaler Entspannung: eine lösende Rückenmassage, eine lockernde Fußmassage oder eine verwöhnende Körperpackung. | 99 €

## St Barth Peace of Mind

50 min

Lassen Sie sich gleiten auf der Welle des Wohlbefindens mit einer Kombination aus einer energetischen Kopfmassage mit einer entspannenden Fußmassage. | 99 €

## Tipp für Paare

### Romantic Special – Wellness für zwei

80 min

Eine Rückenmassage und Körperpackung von Ligne St Barth pro Person inklusive frischem Obst und einer Flasche Sekt gemeinsam in der Massage-Suite oder Wellness Suite | 199 €

## Geschenktipp

Geschenkpaket für sie: Wellnessmassage und Kurzpediküre | 99 €

70 min

Geschenkpaket für ihn: Sportmassage und Kurzpediküre | 99 €

70 min



**Verschenken**  
Sie Wellness mit  
unseren Body & Soul  
**Gutscheinen.**  
Wert nach Wahl



## Ligne St Barth

Willkommen im Paradies der Karibik: Ligne St Barth verwöhnt Sie mit frischen tropischen Ölen, Früchten und Aromen. Die Produkte sind selbst für sensible Haut geeignet.

### Ligne St Barth Körperrituale



#### Ligne St Barth Wellnessmassage Harmony

50 min

Ganzkörpermassage mit speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten, intensiven Pflegeprodukten wie zum Beispiel reinem Kokosöl, kaltgepresstem Avocadoöl, Efeu-Gel oder Mentholöl. Eine reichhaltige Bodylotion in den Duftvarianten Bourbonvanille, Tiaré-Blüte oder feine Lilie verwöhnt Sie zum Schluss mit einem Hauch von Karibik. | 99 €

#### Ligne St Barth Wellnessmassage Harmony short\*

25 min

Teilkörpermassage mit feinsten Ölen und Gels, abgestimmt auf Ihre Haut | 49 €

#### Ligne St Barth Sea Shell Relaxmassage

50 min

Tiefenentspannende Körpermassage mit warmen Venusmuscheln und luxuriösen Pflegeprodukten, speziell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse – wirkt tief im Gewebe, für streichelzarte Haut | 119 €

#### Ligne St Barth Massagespecial

150 min

Drei Anwendungen genießen und zwei bezahlen: Harmony, Sonnenanbeter und Sensation | 199 €

\* Siehe Ligne St Barth Wellnessmassage Harmony



### Ligne St Barth Sensation

50 min

Die edle, cremig-seidige Körperpackung in drei verschiedenen Duftvarianten pflegt die Haut intensiv mit Lipiden aus hochwertigsten pflanzlichen Ölen. Die anschließende, herrlich duftende 20-minütige Massage entspannt, das Hautbild wird samtweich und sichtbar verfeinert. | 99 €

### Ligne St Barth Sonnenanbeter

50 min

Die optimale Vorbereitung auf ein Sonnenbad: Das karibische Körperpeeling mit frischer Papaya, karibischem Seesand und Kokosöl löst trockene Hautschüppchen. Die anschließende Wellnessmassage mit bräunungsförderndem Roucou-Öl versorgt die Haut mit streichelzarter Feuchtigkeit. | 99 €

## Ligne St Barth Gesichtsrituale

### Ligne St Barth Freshness

80 min

Der Frischekick für Ihre Haut: erholsame Behandlung von Gesicht, Hals, Dekolleté und Händen mit hochwertigen pflanzlichen Pflegeprodukten und einem köstlich karibischen Duftcocktail – für ein sichtbar klareres, ebenmäßigeres und frischeres Hautbild | 129 €

### Ligne St Barth Pureness

50 min

Außergewöhnlich sanfte Behandlung von Gesicht, Hals und Dekolleté inklusive einer pflegenden Handmassage – wirkt tiefenentspannend, klärend und anregend, für ein besonders ebenmäßiges Hautbild | 99 €

### Ligne St Barth Fresh Man

50 min

Belebende Gesichtsbehandlung für ihn mit kostbaren karibischen Elixieren, hochwirksamen Pflegestoffen und dem frischen, exotischen Duft der Herrenserie „St Barth Homme“ | 99 €

## Ligne St Barth für Kids & Teens

### Ligne St Barth Vanilla Dream for Kids (bis einschließlich 12 Jahre)

25 min

Sanfte, nach Vanille duftende und sehr entspannende Körpermassage | 49 €

### Ligne St Barth Teenie Care (bis einschließlich 15 Jahre)

50 min

Gesichtspflegebehandlung gegen Hautunreinheiten und für normale Haut zur intensiven Feuchtigkeitsversorgung für einen strahlenden Teint | 59 €

# PHARMOS NATUR GREEN-LUXURY-Gesichtsbehandlung

Die 80-Minuten-Anwendung enthält neben der Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Behandlung auch Fußkompressen, eine Schulter-Nacken- und Armmassage sowie eine Kopfmassage. Bei den 110 Minuten ist zusätzlich eine Fußmassage enthalten.

99 € | 50 min      129 € | 80 min      149 € | 110 min

## Love your Age Face

Kollagenlieferanten wie Avellana, Cranberry, Moringa und afrikanische Schwarzbohne polstern die Haut auf und glätten Fältchen sichtbar.

## Intensive Feuchtigkeit

Der Mittelpunkt dieser Behandlung ist die durchfeuchtende Massage mit dem frisch ausgeschälten Aloe-vera-Pflanzen-Gel. Für feuchtigkeitsarme Haut und als After-Sun-Behandlung empfohlen.

## Detox Face

Eine entgiftende, gewebereinigende Behandlung, die den gesamten Hautstoffwechsel aktiviert: Sie stärkt das Bindegewebe und entgiftet intensiv über die Lymphe. Das Resultat ist eine klare, gekräftigte Haut mit gefestigten Konturen und gemilderten Äderchen. Ideal bei Couperose, unreiner Haut und Tränensäcken.

## Sommer, Sonne, After Sun

Diese sanfte, kühlende und regenerierende Behandlung aktiviert den Selbstheilungsprozess sonnengeschädigter Haut. Die Feuchtigkeitsdepots werden aufgefüllt, wichtige Nährstoffe und neue Energie der Haut zugeführt.

## Haut-Balance

Eine ausgleichende und regenerierende Behandlung für unreine, großporige Haut sowie für alle, die eine Tiefenreinigung wünschen: Nachhaltig pflegende Pflanzenwirkstoffe klären intensiv und verfeinern das Hautbild.

## Anti-Stress-Hautberuhigung

Eine entspannende Behandlung für Haut und Seele. Das hochwirksame Anti-Stress-Serum stärkt die Nerven, bringt neue Energie, stimuliert die Zellerneuerung und lässt Zeichen von Stress und Anspannung weichen. Unruhige, gereizte Haut wird ausgeglichen, Rötungen verschwinden. Für gestresste Gemüter, sensible, gereizte Haut und gegen Couperose.



### Kurzbehandlung „Strahlende Augen“

25 min

Eine belebende Augenmassage und eine spezielle Lifting-Maske mit frischem Aloe-vera-Pflanzen-Gel beleben und entstauen das Gewebe, reduzieren Linien und Fältchen, mildern Augenringe, Schatten und Tränensäckchen. | 49 €

### NATURE-OF-MEN-Anwendung

99 € | 50 min

129 € | 80 min

Pflege und Vitalbooster für den Mann: zellerneuernd, regenerierend und belebend.

Bei der 50-Minuten-Anwendung genießen Sie eine energetisierende Gesichts-, Kopf-, Schulter- und Nackenbehandlung. Sie löst Anspannung und Stress. Die 80-Minuten-Behandlung enthält zusätzlich eine Rückenmassage und eine Dehnungsmassage der Waden und Füße.



# PHARMOS NATUR GREEN-LUXURY-Massagen

Bitte wählen Sie die Dauer sowie das Thema Ihrer Behandlung und wo Ihr Körper besondere Aufmerksamkeit braucht.

99 € | 50 min

129 € | 80 min

## Feuchtigkeit

Bei dieser Ganzkörper-Feuchtigkeitsmassage wird das Bindegewebe mit nährenden Wirkstoffen aus frischer Aloe vera ganz natürlich gestärkt, und die Feuchtigkeitsdepots werden wieder aufgefüllt.

## Anti-Stress Body

Die ideale Behandlung, um Stress loszulassen, einer Überlastung entgegenzuwirken und neue Energie zu tanken. Innere Spannungen können sich lockern, das Nervensystem wird entstresst, die Haut wird gleichzeitig intensiv regeneriert und genährt.

## Love your Age Body

Diese Massage mit reiner Pflanzenpower wirkt intensiv pflegend und verjüngend. Eine innovative Kombination aus Lipiden, Vitaminen und Antioxidantien strafft die Haut effizient und reaktiviert die Hauterneuerung.

## Detox Body

Diese Anwendung entschlackt und entstaut über die Lymphe, stärkt und festigt das Bindegewebe, aktiviert den Stoffwechsel und mildert Cellulite – eine Entgiftungsbehandlung für den ganzen Körper mit kostbaren Heilpflanzen und reiner Bio-Aloe-vera.

## Relax & Move

Die wärmende, ausleitende Massage befreit von Verspannungen, belebt Muskeln sowie Gelenke und fördert die Durchblutung. Besonders geeignet für Sportler, körperlich Aktive, bei Muskelschmerzen und Gelenkbeschwerden.



## Wohlfühl-Körperbehandlung „Werdende Mama“

50 min

Bei dieser verwöhnenden Wohlfühlbehandlung für „zwei“ folgt auf eine entlastende Fuß- und Beinmassage eine befreiende Massage für den Nacken- und Schulterbereich. Der Babybauch wird liebevoll gepflegt, und eine sanfte Rückenmassage rundet das Verwöhnprogramm ab. | 99 €

## Rückenmassage mit frischer Aloe vera

25 min

Entspannende Rückenmassage mit hochwertigen Ölen und dem Frischekick aus frisch aufgeschnittenen Aloe-vera-Blättern | 49 €

Kosmetiklinie PHARMOS GREEN LUXURY nicht verfügbar auf AIDAaura, AIDAcara, AIDAmira, AIDAvita



# Massagerituale aus aller Welt

Mit traditionellen Ritualen zu innerer Balance: Seit unzähligen Generationen geben Menschen in aller Welt ihr Wissen über Schönheit, Gesundheit und Entspannung weiter. Schöpfen Sie aus diesem reichen Erfahrungsschatz.

## Ayurvedische Massage

80 min

Indische Ganzkörpermassage mit warmen Ölen:

Unsere erfahrenen Ayurveda-Therapeuten führen Sie sanft zu Ihrer inneren Mitte. | 129 €

## Ayurvedische Kopf- und Schulter-Nacken-Massage

40 min

Wohltuende und entspannende Massagetechnik für den Kopf- und Schulter-Nacken-Bereich | 79 €

## Mukabhyanga: ayurvedische Gesichtsmassage

25 min

Die ayurvedische Gesichtsmassage mit warmen Ölen stimuliert die Energiepunkte („Marma-Punkte“), um ein energetisches Gleichgewicht herzustellen. | 49 €

## Pashima Abhyanga

25 min

Ayurvedische Rückenmassage mit erwärmtem Öl: Diese Massage öffnet die Entgiftungskanäle des Körpers. Über die Haut können wertvolle Nährstoffe aus dem Öl aufgenommen werden. | 49 €

## Padabhyanga

25 min

Ayurvedische Fußmassage mit erwärmtem Öl: Sie hilft bei Nervosität, Schlafstörungen und Kopfweg.

Der ganze Organismus wird mit fließenden Massagestreichungen über die Reflexpunkte wohltuend gestärkt. | 49 €

## Shirodhara\*\*

50 min

Königlicher Stirnölguss | 99 €

## Lomi Lomi Nui\*

80 min

Hawaiianische Tempelmassage mit warmem Öl: Erfahren Sie Tiefenentspannung durch lange, kräftige Ausstreichungen und eine überwältigende energetische Wirkung. | 129 €

## La Stone Therapy\*

80 min

Das indianische Massageritual bringt Körper und Seele wieder in Einklang.

Die Wechselwirkung von warmen und kühlen Steinen wirkt besonders entspannend. | 129 €

\* Nach Verfügbarkeit

\*\* Shirodhara: nur an Hafenliegezeiten und nach Verfügbarkeit



## Deep-Tissue-Massage

Kräftige Tiefengewebsmassage | 99 €

50 min

## Traditionelle Thai-Ölmassage\*

Sanfte Form der traditionellen Thai-Ganzkörpermassage mit warmen Thai-Ölen | 99 €

50 min

## Fußreflexzonenmassage\*

Steigert nachweislich das Wohlbefinden und hilft bei Schmerzen und Stress.  
Optimale Erfolge werden nach mehreren Behandlungen erreicht.

49 € | 25 min

99 € | 50 min

## Shiatsu\*

Japanische Druckpunktmassage, basierend auf der traditionellen chinesischen Medizin:  
Dehnungen und Akupressur lösen innere und äußere Blockaden, und Sie spüren Ihren Körper neu. | 129 €

80 min

## Thai-Massage\*

Traditionelle Thai-Druckmassage entlang der Energiemeridiane sowie Stretching des Körpers –  
bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. | 129 €

80 min

## Lymphdrainage\*

Wellnessbehandlung zur Entstauung bei schweren Beinen | 49 €

25 min





# Thalasso by THALGO

Eintauchen und auftanken: Entdecken Sie die Kraft des Meeres mit Thalasso-Anwendungen und den hochwirksamen Produkten von THALGO COSMETIC – für mehr Feuchtigkeit und straffere Kurven.

## AIDA Wunder der Ozeane

80 min

Prestige-Behandlung mit erstklassigen Pflegeprodukten mit dem Wirkstoffkomplex Intelligence Marine Régénérative. Für eine perfekte Haut, einen ebenmäßigen Teint und sichtbare Vitalität. Mit Anti-Aging-Effekt. | 139 €

## Thalasso-Gesichtsbehandlung

80 min

Intensiv-Feuchtigkeit, Intensiv-Anti-Aging | 129 €

## Thalasso-Gesichtsbehandlung

50 min

Feuchtigkeit | 99 €

## Ocean Care for Men – maritime Gesichtsbildung für den Mann

80 min

Mit Feuchtigkeit und Anti-Aging-Effekt. Nach einer erfrischenden Reinigung erhält die Haut einen Feuchtigkeitsschub und eine tiefenentspannende Gesichts-, Hals- und Nackenmassage. | 129 €

# Body & Soul Detox

Eine Detox-Behandlung kurbelt den Stoffwechsel an, hilft, Gewicht zu verlieren und das Hautbild zu klären, stärkt das Immunsystem und gibt neue Energie.

## Thalasso von Kopf bis Fuß

80 min

Auf das Meerespeeling folgt eine entgiftende, regenerierende Algenpackung, die Ihren Stoffwechsel anregt und die Haut remineralisiert. Eine Rückenmassage und Gesichtsmaske runden das Verwöhnprogramm ab. | 129 €

## Thalasso-Öl-Salz-Massage

50 min

Öle auf Algenbasis vitalisieren, entwässern und regen den Stoffwechsel an. Die anschließende Massage mit Meersalz fördert die Durchblutung, Ihre Haut wird seidig und zart. | 99 €

## Anti-Cellulite

50 min

Intensivbehandlung für eine natürlich perfekte Figur. Eine Aktiv-Sauerstoffpackung stimuliert. Zwei hochwirksame Konzentrate straffen und sorgen zusammen mit der Perfect-Sculpt-Massage für nachhaltige Ergebnisse. | 99 €

## Neu: Spa-Ritual Bora-Bora

Eine Sinnesreise zu den paradiesischen Inseln des Pazifiks für ein Gefühl absoluter Entspannung

Lagunenwasser-Bad – Zwischenstopp auf Manihi, der Insel der Lagunen

Köstliches Peeling – Zwischenstopp auf der Vanille-Insel Tahaá

Stempelmassage Bora-Bora – Zwischenstopp auf Bora-Bora, der Insel des weißen Sandes

Diese traditionelle polynesische Massage ist ein absoluter Hochgenuss für die Sinne. Die sinnlich betörenden Noten der Tiaré-Blüten, das Rauschen der Brandung, die sanften Bewegungen des Körpers mit den Wellen. Innerhalb weniger Sekunden werden alle Sinne angesprochen. Langsame und kraftvolle Griffe, die mit den Händen, den Armen und warmen Sandstempeln ausgeführt werden, schenken ein wundervolles Gefühl der Entspannung und Auszeit vom Alltag.

Spa-Ritual Bora-Bora: Bad, Peeling und Massage | 139 €

110 min

Stempelmassage Bora-Bora | 99 €

50 min

## Spa-Ritual Wunder der Arktis

Merveille Arctique – Wunder der Arktis

80 min

Ein exklusives Wechselspiel aus wohltuender Wärme und erfrischender Kälte. Entspannendes Bad, verwöhnendes Ganzkörperpeeling, schwedische Massage-Technik mit kühlenden Eiskugeln | 129 €

Merveille Arctique – schwedische Massage mit Eiskugeln | 99 €

50 min



# Maniküre und Pediküre

Gönnen Sie Ihren Händen und Füßen eine ausgiebige Streicheleinheit:  
mit den exquisiten und unwiderstehlich duftenden Produkten der Marke La Ric.

## Damen:

### Wellnessmaniküre oder -pediküre

Verwöhnprogramm für beanspruchte Frauenhände oder -füße mit Peeling, Maske und Massage.  
Mit Nagellack zum Mitnehmen | 79 €

50 min

### Kurzmaniküre oder -pediküre mit Lack | 49 €

25 min

### Shellack

Für perfekt lackierte Nägel mit bis zu vier Wochen Halt und Glanz | 19 €

## Herren:

### Wellnessmaniküre oder -pediküre

Verwöhnprogramm für strapazierte Männerhände oder -füße mit Peeling, Maske und Massage | 65 €

50 min

### Kurzmaniküre oder -pediküre | 39 €

25 min

### Teens Maniküre

Pflegende Kurzmaniküre für Teenie-Hände | 39 €

25 min

### Make-up by Couleur Caramel, bio-zertifiziert und vegan – Abend-Make-up | 45 €

40 min



# Haare

Glänzende Ideen: Mit Sebastian Professional, der Pflege der Stars, bringen Sie Ihre Haare in Urlaubslaune. Schimmernde Lebensmittelpigmente in vielseitigen Nuancen verleihen dem Haar Glanz und UV-Schutz.

**Glanzpaket** – Schnitt, Cellophanes Glanzkur, Styling | 95 €

**Galapaket** – Cellophanes Glanzkur, Styling, Make-up | 95 €

**Neuer Look** – Beratung, Waschen (nur Anfeuchten, nur bei Kids bis 12 Jahre), Schneiden, Styling

Für Damen | kurz 59 € | ab mittellang 79 €

Für Herren | 35 €

Für Kids (bis 12 Jahre) | 15 €

Für Teens (von 13 bis einschließlich 16 Jahre) | kurz 39 € | ab mittellang 45 €

## Styling

Beratung, Waschen, Styling | kurz 35 € | ab mittellang 45 €

Hochsteckfrisur (optional Waschen/Frisieren zubuchbar) | 49 €

Flechten | 29 €

**Exklusiv: Olaplex** – die Lösung für geschädigtes Haar

**Farbe, Highlights und Strähnen** – individuelle Beratung an Bord beim Friseur





## Verwöhnpakete für Ihren AIDA Wellnessurlaub

Der Himmel auf Erden liegt auf dem Wasser! Krönen Sie Ihren Traumurlaub mit einem luxuriösen Verwöhnprogramm im größten schwimmenden Wellnessbereich der Welt.

### Wellnesspaket (buchbar auf AIDAbella, AIDAblu, AIDAdiva, AIDAluna, AIDamar, AIDAsol, AIDAstella)

Das Wellnesspaket lässt keine Wünsche offen und verspricht Erholung pur: Führung durch den Spa-Bereich und Teezeremonie zur Begrüßung, 3× Eintritt in die Wellness Oase, Spa-VIP-Set mit hochwertigen Produkten pro Kabine, eine Spa-Anwendung nach Wahl (25 min Wohlfühlzeit), persönliche Wellnessberatung durch den Spa Butler.

Wellnesspaket pro Person buchen und entspannen | 159 €

### Body & Soul Paket (buchbar auf AIDAbella, AIDAblu, AIDAdiva, AIDAluna, AIDamar, AIDAsol, AIDAstella)

Führung durch den Spa-Bereich und Teezeremonie zur Begrüßung, 7× Eintritt in die Wellness Oase, Spa-VIP-Set mit hochwertigen Produkten pro Kabine, eine Spa-Anwendung nach Wahl (50 min Wohlfühlzeit), ein Yoga- oder Sport-Workshop in der Gruppe, persönliche Wellnessberatung durch den Spa Butler

Body & Soul Paket pro Person buchen und entspannen | 199 €



### **Organic Spa Wellnesspaket** (buchbar auf AIDAcosma, AIDAnova, AIDAperla, AIDAprima)

Das Wellnesspaket lässt keine Wünsche offen und verspricht Erholung pur: Führung durch den Spa-Bereich und Teezeremonie zur Begrüßung, 3× Eintritt in den Organic Spa, Spa-VIP-Set mit hochwertigen Produkten pro Kabine, eine Spa-Anwendung nach Wahl (25 min Wohlfühlzeit), persönliche Wellnessberatung durch den Spa Butler.

Organic Spa Wellnesspaket pro Person buchen und entspannen | 189 €

### **Organic Spa Body & Soul Paket** (buchbar auf AIDAcosma, AIDAnova, AIDAperla, AIDAprima)

Führung durch den Spa-Bereich und Teezeremonie zur Begrüßung, 7× Eintritt in den Organic Spa, Spa-VIP-Set mit hochwertigen Produkten pro Kabine, eine Spa-Anwendung nach Wahl (50 min Wohlfühlzeit), ein Yoga- oder Sport-Workshop in der Gruppe, persönliche Wellnessberatung durch den Spa Butler

Organic Spa Body & Soul Paket pro Person buchen und entspannen | 299 €



# Sport

Body & Soul Sport: mit Spaß und Entspannung zu neuer Energie

## Power Plate – in kurzer Zeit zur Traumfigur

Lernen Sie an Bord von AIDA das Trainingsgerät der Stars kennen.

Einzeltraining | 35 €

30 min

3er-Paket | 85 €

3 × 30 min

7er-Paket | 170 €

7 × 30 min

Power-Plate-Gruppentraining | 15 €

45 min

(buchbar auf AIDAbly, AIDAcosma, AIDAmär, AIDAnova, AIDAperla, AIDAprima, AIDAsof, AIDAstella)

## TRX – Training mit Schlingenbändern gegen das eigene Körpergewicht

TRX-Einzeltraining | 35 €

30 min

3er-Paket | 85 €

3 × 30 min

Private Yoga-Stunde beim Meister\* | 55 €

60 min

## Highlight-Workshops auf Ihrer Reise\*

60 min

Yoga, Pilates, Faszien, Entspannung, Ernährung, Indoor-Cycling, Rücken | 20 €

Exklusiv auf AIDAcosma und AIDAnova:

## Hypoxi-Training – der Weg zu Ihrer Traumfigur

Hypoxi-Training 1er | 35 €

30 min

Hypoxi-Training Kombination 2er | 60 €

60 min

Hypoxi-Training Kombination 6er | 159 €

60 min

S120: für schlanke Beine und Po

Dermologie: für Ganzkörperstraffung, gegen Cellulite

Vacunaut: für einen schlanken Bauch

## Privates Training

Privates Fitnesstraining | 55 €

60 min

Privates Fitnesstraining für 2 Personen | 70 €

60 min

## Fitness-tests und Trainingsempfehlungen (nicht auf AIDAmira)

Stoffwechselpaket Premium

45 min

Analyse der Körperzusammensetzung, Herz-Stress-Test, Lebensstil, Blutdruck, Stoffwechselmessung | 149 €

Stoffwechselpaket

30 min

Stoffwechselmessung mit Analyse der Körperzusammensetzung und individuellen Ernährungstipps | 99 €





