

KURSPLAN

SPORT



KURSPLAN

Healthy Living 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: Nutzen Sie unseren Cardioscan und lernen Sie Neues!	TIPP: Kennen Sie das kleinste Fitnessstudio – den TRX-Workshop?	TIPP: Testen Sie unser Vibrationstraining auf der PowerPlate!	TIPP: Entspannung bei unserer Saunaa Nacht!	BODY & SOUL WELLNESSTAG	TIPP: PowerBar Produkte für die Extraportion Energie!	TIPP: Mit den Polaruhren auch zu Hause Fitness tracken!
Sun Salutation an Deck 08:00 Uhr (30 Min.)	Meditation mit Nico 08:00 Uhr (30 Min.)	Sun Salutation an Deck 08:00 Uhr (30 Min.)	Morning-Yoga 08:00 Uhr (30 Min.)	Meditation mit Nico 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.)
Capueirafit 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.)	Capueirafit® 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 (Shore Ex) 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.)	
	MAD10 – Wanderung entlang der Levadas (Shore Ex) 14:00 Uhr (330 Min.)				Beachvolleyball am Strand mit Julius Brink (Olympiasieger) 11:00 Uhr (60 Min.)	
	Aquafit Pooldeck 15:00 Uhr (30 Min.)	Music Flow mit Petra 13:00 Uhr (45 Min.)	Aquafit Pooldeck 15:00 Uhr (30 Min.)	Body & Soul Foodbuffet Markt-Restaurant 13:00 Uhr (90 Min.)	Aquafit Pooldeck 15:00 Uhr (30 Min.)	Vortrag „Biohacking“ mit Nico (Men's Health) 15:00 Uhr (60 Min.)
Easy Step mit Nicki 13:00 Uhr (45 Min.)	Vortrag „Biohacking“ mit Nico (Men's Health) 15:00 Uhr (60 Min.)	Healthy Back mit Petra 14:30 Uhr (45 Min.)	Vortrag „Biohacking“ mit Nico (Men's Health) 15:00 Uhr (60 Min.)	Indoor Cycling Marathon auf dem Pooldeck 15:30 Uhr (120 Min.)	Brasil Bauch Beine Po mit Ivam 15:00 Uhr (45 Min.)	
Barree Workout mit Petra 14:00 Uhr (60 Min.)	Step to the beat mit Ivam 16:00 Uhr (45 Min.)	CapuFlow 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.)	DAYO / Dance Yoga mit Petra 16:00 Uhr (45 Min.)	
Core 3D mit Nicki 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.)	BODYART mit Ivam 17:00 Uhr (45 Min.)	
Indoor Cycling 16:30 Uhr (60 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.)	Stretch & Relax mit Petra 17:00 Uhr (30 Min.)	
Vortrag „Biohacking“ mit Nico (Men's Health) 17:00 Uhr (60 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.)	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

EasyStep

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

Core3D

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.

BauchBeinePo

Packe dein Stirnband ein und los geht die klassische Bauch Beine Po Stunde, bei der wir in Begleitung der Musik deine Muskeln zum Brennen bringen.

FascialFit

Schwingen, Strecken, Mobilisation und Eigenmassage als optimalen 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 Kräftigungs-Übungen schaffen wir eine Balance zur optimalen Fettverbrennung.

BODEGA moves®

Im BODGEA moves® Training werden kräftigende Body-Workout Elemente mit wohltuenden Yoga-Elementen vereint, um einen ganzheitlichen Erfolg bei den Teilnehmern 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 zusammengesetzt.

BodyShape

Auf die Musik werden wir den ganzen Körper kräftigen und mit fließenden Übergängen den Puls auf Kurs halten. Mit einer Kombination aus Übungen im Stehen und auf dem Boden fordern wir den Körper mit den unterschiedlichsten Übungen.

Step Aerobic

Aufgepasst! Hier steht von Anfang bis Ende das Tanzen über und mit dem Step im Vordergrund. Mit 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 Musikbeats gepaart mit Kampfsportelementen? Dieses ultimative Workout sorgt für die nötige Power, Motivation und Spaß.

Athletic Workout

Aufgebaut auf funktionellem Training wird im Athletiktraining spezifischer auf die verschiedenen sportmotorischen Eigenschaften eines Sportlers eingegangen um diese gezielt zu verbessern.

Intervall Burner

Kurbeln Sie Ihren Fettstoffwechsel an. Ganzkörpertraining mit dem körpereigenem Gewicht. Dieses Training baut auf 3 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 Ihre Ausdauer bei diesem abwechslungsreichen Workout.

Circuit Power

Setzen Sie Ihre Energie frei! In diesem Krafttrainingszirkel wird 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

Verbesserung der Lebensqualität und der Trainingserfolge. 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 Capoeirawelt. Für alle gedacht, die noch nie mit Capoeira in Berührung gekommen sind oder diejenigen, die bereits erste Capoeira-Erfahrungen gesammelt und Lust haben.

WARRIOR V®

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

Latin DanceAerobic

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

DanceFun

Eine Vielfalt an Songs mit jeweils unterschiedlichen Rhythmen und Choreografien.

Bewege dich mit Spass und zu toller Musik.

Step to the Beat

Ein tolles Ausdauertraining mit dem Step und tänzerische 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 – für Jeden machbar und umsetzbar. Eine besondere Mischung aus Kampfkunst, Tanz und Akrobatik

CapoeiraFit

Hier läßt Ivam Capoeira-Elemente in eine Power-Workoutstunde einfließen.

DEEPWORK®

DEEPWORK ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das auf dem Prinzip der Polarisation Yin und Yang basiert. Seien 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 & Energiefluss und beinhaltet Übungen aus Therapie & Polarität.

Petra Havelkova

DAYO (Dance Yoga)

Deine innere Stärke und deine Gelassenheit im Alltag werden gefördert, dein Körper wird beweglicher und dein 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 mit Einklang der Bewegung und Atmung. Einfach und echt!

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.

Barre Workout

Ist 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 und fitter Rücken ist wichtig für alle.

Pilates meets Yoga

Vereint das Beste aus zwei Welten miteinander. 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.