



# FITNESS & FUN

Erlebe im Aldiana Sports Club das perfekte Zusammenspiel von passiver und aktiver Erholung. Mit bis zu 70 Kursen pro Woche und bestens ausgestatteten Fitness-Studios, GroupFitness und Personal Training bleibst du auch im Urlaub in Top-Form. Unsere geschulten Trainer stehen dir jederzeit für eine individuelle Beratung zur Verfügung.



## GROUPFITNESS

### KURSE

Gemeinsam trainiert es sich leichter: Unter diesem Motto bieten wir eine Vielzahl von Kursen an.

Die Fitness- und Entspannungsprogramme aus der Tabelle finden regelmäßig in den Aldiana Clubs statt. Genaue Informationen zu den Kursen erhältst du vor Ort und in der Aldiana Web-App. Die Teilnahme an den Kursen ist kostenfrei.

### AUSDAUER/CARDIO

Das perfekte Training zur Stärkung deines kardiovaskulären Systems für ein langes, gesundes Leben. Ob beim powervollen Indoor Cycling, dem athletisch aufgebauten Fatburner oder bei Tanz und Choreo mit Dance oder Step, jeder findet bestimmt sein perfektes Training.

### BODY & MIND

Körper und Seele in Einklang bringen - das ist das Erfolgsrezept für eine optimale Entspannung. Bei Yoga, Faszien-Training/BLACKROLL® oder Mobilisation &

Stretch, oft in atemberaubender Natur und in völliger Stille, findest du bestimmt den Weg zu dir selbst und deiner inneren Ruhe.

### KRÄFTIGUNG

Gesunde, starke Muskeln sind nicht nur optisch ein Hingucker, sie verhelfen dir auch zu mehr Gesundheit, einem höheren Grundumsatz sowie zu mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter. Ob bei Rücken Fit, Core-Training, Langhantel-Workout, TRX® oder Pilates - mit maßgeschneiderten Übungen und optimalen Anleitungen erzielst du schnell und lang anhaltend Erfolge.

### FITNESS-STUDIOS

Unsere Studios in allen Clubs sind mit aktuellen Cardio- und Krafttrainingsgeräten ausgestattet, meist mit Technogym Geräten. In den Aldiana Clubs Andalusien, Ampflwang, Hochkönig und Salzkammergut bieten die Cardiogeräte hochwertige Entertainment-Möglichkei-

ten, sodass du während des Trainings Filme streamen kannst.

Nutzung des Studios ab 16 Jahre.

**In allen Club Resorts findet regelmäßig eine Einführung statt.**

### PERSONAL TRAINING

Personal Training bietet individuelle Betreuung und maßgeschneiderte Fitnessprogramme, die auf die Bedürfnisse, Ziele und Fähigkeiten jeder Person zugeschnitten sind. Durch die persönliche Anleitung eines qualifizierten Coachs können Übungen so noch effektiver durchgeführt werden, um Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Gesundheit zu verbessern. Unser professioneller Partner ist hierbei Raffael Wagenhoff von RPT1.

Das Angebot findet in ausgewählten Clubs statt, weitere Informationen erhältst du vor Ort.

## GROUPFITNESS PROGRAMM (regelmäßig)

	NAGA BAY	ANDALUSIEN	FUERTEVENTURA	DJERBA-ATLANTIDE	SIDE BEACH	ZANZIBAR KWANZA	AMPELWANG	HOCHKÖNIG	SALZKAMMERGUT	SCHLANITZENALM
<b>Aqua Fit</b>	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>Ausdauer/Cardio</b> z.B. Fatburner, Latin Dance, Step, HIIT	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>Body &amp; Mind</b> z.B. Faszien-Training/BLACKROLL®, Mobilisation & Stretch	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>Indoor Cycling</b>		●	●	●	●		●	●		●
<b>Jumping</b>		●	●		●		●	●		
<b>Kräftigung</b> z.B. Body Fit/BBP, Rücken Fit, Core-Training, TRX®, Langhantel-Work-out, Pilates, Functional Training	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>Outdoor Activities</b> z.B. XCO®/Nordic Walking, Lauftreff	●	●	●	●	●		●	●	●	●
<b>Yoga</b>	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Hinweis: Kurse können variieren und werden vorbehaltlich Qualifikation der Trainer angeboten.

**ALL-  
INCLUSIVE**

Für Fitnessfans das volle Programm: kostenfreie Teilnahme an GroupFitness Classes und Nutzung des Fitness-Studios.



UNSERE  
PARTNER:



The Wellness Company





# FITNESS & FUN

Sport macht Spaß und das noch mehr bei unserem breiten Funsport-Angebot. Hier kannst du neue Sportarten ausprobieren und dich in regelmäßigen Turnieren messen. Have fun!

## **BASKETBALL/STREETBALL**

Dribbeln, passen, Körbe werfen: In unseren Clubs hast du die Möglichkeit, deine Ausdauer und Tricks im Spiel gegen andere zu verbessern.

## **BEACHHANDBALL**

Probiere die neue olympische Trendsportart im Aldiana Club Side Beach. Beachhandball kombiniert alle klassischen Komponenten des Hallenhandballs, nur eben mit Strand-Feeling pur.

## **BEACHVOLLEYBALL/ VOLLEYBALL**

Beachvolleyball oder Volleyball gehört zum festen Programm in allen unseren Clubs. Hier wird gepritscht, gebaggert und geblockt. Mitmachen kann jeder. In den Strandclubs finden wöchentliche Turniere statt.

## **BOGENSCHIESSEN**

Den Bogen richtig raushaben, das fördert die Konzentration. Einfach ausprobieren!

Es stehen sowohl Recurve-Bögen für Links- und Rechtshänder (von 18 bis 28 lbs) als auch spezielle Bögen für Youngsters & Teens zum Training in der Ferienzeit zur Verfügung.

Wöchentlich finden Einführungskurse statt, die Voraussetzung zur Teilnahme an den regelmäßig angebotenen Bogenschieß-Stunden (Dauer 45-60 Minuten, Durchführung je nach Witterung) und Turnieren sind.

Weitere Infos zur Ferienzeit auf Seite 168.

## **SOCCER**

Das Runde muss ins Eckige: Fast alle unsere Clubs verfügen über Soccer Courts. Hier findet man zu jeder Zeit Mitspieler und das in allen Altersklassen. Natürlich darf auch das Abschlussturnier nicht fehlen, Fans sind dabei herzlich willkommen.

## FUNSPORT-PROGRAMM

	NAGA BAY	ANDALUSIEN	FUERTEVENTURA	DJERBA ATLANTIDE	SIDE BEACH	ZANZIBAR KWANZA	AMPELWANG	HOCHKÖNIG	SALZKAMMERGUT	SCHLANITZEN ALM
Basketball	●	●	●	●			●		●	●
Beachhandball					●					
Beachvolleyball/Volleyball	●	●*	●	●	●	●	●	●	●	●
Bogenschießen	●	●	●	●	●	●	●		●	
Schwimmschule**	○	○	○	○	○		○		○	
Soccer Kunstrasen (K)/Rasen (R)/Halle (H)	●	K	K		R	●	K/H		K	H

**Hinweis:** Das Mindestalter zur Teilnahme am Bogenschießen liegt bei 14 Jahren. Für alle 11- bis 13-Jährigen werden in der Ferienzeit spezielle Bogenschieß-Programme angeboten. Im Aldiana Club Ampfwang beträgt das Mindestalter 16 Jahre. Im Aldiana Club Salzkammergut wird Bogenschießen von Mai bis September angeboten.

## SOFTSPORT-AKTIVITÄTEN

	NAGA BAY	ANDALUSIEN	FUERTEVENTURA	DJERBA ATLANTIDE	SIDE BEACH	ZANZIBAR KWANZA	AMPELWANG	HOCHKÖNIG	SALZKAMMERGUT	SCHLANITZEN ALM
Beachtennis		●								
Badminton							●			
Billard			○			●				
Cross Boccia	●	●	●	●	●	●	●		●	
Darts			●	●	●	●			●	
Jakkolo		●	●	●				●	●	
Kubb	●	●	●	●	●		●	●		
Slackline	●		●	●						
Roundnet			●		●				●	
Teqball					●		●		●	
Tischfußball/Kicker	●	●			●		●	○	●	●
Tischtennis	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

**ALL-  
INCLUSIVE**

Alle Funsport- und die meisten Softsport-Aktivitäten sind im All-inclusive-Angebot enthalten.

