



# FITNESS & FUN

Für das perfekte Zusammenspiel zwischen passiver und aktiver Erholung haben wir bis zu 42 im Trend liegende Kurse pro Woche im Angebot. Bestens ausgestattete Fitness-Studios, die meisten mit Functional Training Areas, ergänzen dieses Angebot und unsere geschulten Mitarbeiter 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 allen Aldiana Clubs statt. Genaue Informationen zu den Kursen erhältst du vor Ort.

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 Latin Dance/Zumba® oder Step, jeder findet bestimmt sein perfektes Training.

### BODY AND 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.

**ALL-  
INCLUSIVE**

Für Fitnessfans das volle Programm:  
kostenfreie Teilnahme  
am GroupFitness und Nutzung  
des Fitness Studios.



## GROUPFITNESS PROGRAMME (REGELMÄSSIG)

	Calabria	Andalusien	Costa del Sol	Fuerteventura	Djerba Atlantide	Side Beach	Ampflwang	Hochkönig	Salzkammergut
Aqua Fitness	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ausdauer/Cardio (z. B. Fatburner, Latin Dance, Step, HIIT)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Body and Mind (z. B. Faszien-Training/BLACKROLL®, Mobilisation & Stretch)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Fitness-Studio Einführung	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Indoor Cycling	+	+	+	+	+	+	+	+	
Kräftigung (z. B. Body Fit/BBP, Rücken Fit, Core Training, TRX®, Langhantelworkout, Pilates, Functional)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Outdoor Activities (z. B. X-Co®/Nordic Walking, Lauffreß)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Yoga		+	+	+					

## FITNESS-STUDIOS

Unsere Studios in allen Clubs sind mit aktuellen Cardio- und Krafttrainingsgeräten ausgestattet, meist mit Technogym Geräten. In den Aldiana Clubs Calabria, Andalusien, Costa del Sol, Ampflwang, Hochkönig und Salzkammergut bieten die Cardiogeräte hochwertige Entertainment-Möglichkeiten, sodass du während des Trainings Filme streamen kannst. Nutzung des Studios ab 18 Jahre.

## FUNCTIONAL TRAINING

Die Aldiana Clubs Calabria, Andalusien, Costa del Sol, Fuerteventura, Djerba Atlantide, Side Beach, Ampflwang, Hochkönig und Salzkammergut verfügen über ausgewiesene Functional Training Areas.

Unsere Partner:





# 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.

Im Aldiana Club Hochkönig wird statt Basketball Streetball angeboten. Beim Streetball hat jeder Platz seine eigenen Regeln, weil sich dieser Sport voll und ganz nach den Spielern und deren Einigung untereinander richtet. Diese versuchen, durch möglichst raffinierte Tricks mit dem Ball ihre Überlegenheit zu demonstrieren.

## **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 deutschen 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.

## **SOCCER**

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

## **ALDIANA SEASON MASTERS**

In ausgewählten Club Resorts finden wöchentlich Turniere in verschiedenen Sportarten statt. Die Gewinner können sich freuen: Sie dürfen bei den Aldiana Season Masters Finals teilnehmen und sich mit den Besten messen. Die Termine werden auf [www.aldiana.com](http://www.aldiana.com) veröffentlicht. Es warten Special Acts, After-Show-Partys und tolle Preise.

**ALL-  
INCLUSIVE**

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



<b>FUNSPORT-PROGRAMME</b>	Calabria	Andalusien	Costa del Sol	Fuerteventura	Djerba Atlantide	Side Beach	Ampflwang	Hochkönig	Salzkammergut
Basketball/Streetball	B	B		B	B	B	B	S	B
Beachvolleyball/Volleyball	+	+*	+*	+	+	+	+	+	+
Bogenschießen	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Schwimmschule**	○	○		○	○	○	○		○
Soccercourt Kunstrasen (K)/Halle (H)	K	K	K	K			H		K

\*Einschränkungen je nach Lizenzvergabe durch die Behörden möglich    \*\*zu ausgeschriebenen Terminen (siehe Seite 152)

**Hinweis:** Das Mindestalter zur Teilnahme am Bogenschießen liegt bei 14 Jahren.  
Für alle 11- bis 13-Jährigen werden in der deutschen Ferienzeit spezielle Bogenschießprogramme angeboten, Club Calabria und Costa del Sol ausgenommen.  
Im Aldiana Club Ampflwang beträgt das Mindestalter 16 Jahre. Im Aldiana Club Salzkammergut wird Bogenschießen von Mai bis September angeboten.

<b>SOFTSPORT-AKTIVITÄTEN</b>	Calabria	Andalusien	Costa del Sol	Fuerteventura	Djerba Atlantide	Ampflwang	Hochkönig	Salzkammergut
Beachtennis		+		+	+			
Billard				○				
Cross Boccia	+	+	+	+	+	+		+
Darts	+	+	+	+	+			+
Jakkolo	+	+		+	+		+	
Kubb	+	+	+	+	+	+	+	
Slackline		+		+	+			
Speedminton		+			+			
Teqball			+			+		+
Tischfußball/Kicker	+	+				+	○	
Tischtennis	+	+	+	+	+	+	+	+

+ inklusive    ○ kostenpflichtig

Änderungen vorbehalten. Stand: November 2022