

Fitness & Fun



FITNESS & FUN

Fit durch den Urlaub - bei Aldiana erwartest dich ein riesiges Sport- und RelAction Programm. Probiere neue Trendsportarten aus, halte dich fit und trainiere dich glücklich - denn Fitness erzeugt Glückshormone.

RELATION

Nebenstehende Fitness-, Sport- und Entspannungsprogramme finden regelmäßig in allen Aldiana Clubs statt. Genaue Informationen zu den Kursen erhältst du vor Ort. In einigen Kursen wird die BLACKROLL® ergänzend eingesetzt. Die Teilnahme an den Kursen ist kostenfrei.

SOFTSPORT AKTIVITÄTEN

Unser breites Sport- und RelAction Programm wird durch zahlreiche Softsport Angebote und Spiele ergänzt, die regelmäßig in den meisten Clubs angeboten werden. Tischtennis, Jakkolo oder Cross Boccia lassen keine Langeweile aufkommen.

BALLSPORT ANGEBOTE

Ob Kicken, Dribbeln, Baggern oder Blocken, das Ballsport Angebot ist groß. Mitspieler finden sich immer. Wettkampf-begeisterte können sich in diversen Turnieren beweisen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

BOGENSCHIESSEN

Den Bogen richtig raushaben, das fördert die Konzentration. Einfach ausprobieren! Es stehen sowohl Recurve-Bögen für Links- und Rechtshänder (von 18 bis 26 Lips/Kilopounds) als auch spezielle Bögen für Youngsters & Teens zum Training zur Verfügung. Wöchentlich finden Einführungskurse statt, die Voraussetzung zur Teilnahme an den regelmäßig angebotenen Bogenschießstunden (Dauer 45-60 Minuten, Durchführung je nach Witterung) und Turnieren sind. Die Teilnahme ist kostenfrei.

**ALL
INCLUSIVE**

Sportsfreunde kommen hier voll auf ihre Kosten: kostenfreie Nutzung des Fitness-Studios, Teilnahme am RelAction Programm, Soccer, (Beach-)Volleyball, Bogenschießen und und und.

RELATION PROGRAMME (REGELMÄSSIG)

	Kreta	Calabria	Andalusien	Costa del Sol	Fuerteventura	Djerba Atlantide	Zypern	Amplifwang	Hochkönig	Salzkammergut
Aqua Fitness	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ausdauer Choreo (z. B. Aerobic, Step oder Zumba®)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Fitness-Studio Einführung	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
FLEXI-BAR®	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Indoor Cycling	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Jogging Treffpunkt	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Kräftigung (z. B. TRX®, Body Fit, Bauch & Rücken, Workout oder BBP)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Stretch & Relax	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Walking (z. B. Nordic Walking oder XCO®)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

SPORT PROGRAMME

	Kreta	Calabria	Andalusien	Costa del Sol	Fuerteventura	Djerba Atlantide	Zypern	Amplifwang	Hochkönig	Salzkammergut
Beachvolleyball/Volleyball	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Soccercourt Kunstrasen = K, Naturrasen = N, Halle = H	K	K	K	K	K		N	H		K
Bogenschießen	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Schwimmschule	○	○	○		○	○	○	○		○

SOFTSPORT AKTIVITÄTEN

	Kreta	Calabria	Andalusien	Costa del Sol	Fuerteventura	Djerba Atlantide	Zypern	Amplifwang	Hochkönig	Salzkammergut
Beachtennis	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Cross Boccia	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Kubb	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Slackline	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Speedminton		+	+		+	+	+	+		+
Tischfußball / Kicker	+	+	+	+			+	+	○	+
Tischtennis	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Billard					○	○				
Darts	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Jakkolo	+		+	+	+		+	+	+	+
Streetball					+	+	+	+	+	+

+ inklusive ○ kostenpflichtig

Hinweis: Das Mindestalter zur Teilnahme am Bogenschießen liegt bei 14 Jahren. Für alle 11- bis 13-Jährigen werden in den deutschen Schullerferien spezielle Bogenschieß-Programme angeboten. Im Aldiana Club Amplifwang beträgt das Mindestalter 16 Jahre. Im Aldiana Club Salzkammergut wird Bogenschießen von Mai bis September angeboten. Änderungen vorbehalten. Stand: Oktober 2018.