

Fitness & Fun



FITNESS & FUN

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

GROUPFITNESS

Die Fitness-, Sport- und Entspannungsprogramme aus der Tabelle 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.

NEU: GROUPFITNESS MIT LES MILLS

ALDIANA CLUB AMPFLWANG
Zusätzlich zu den regelmäßigen LES MILLS Eventwochen werden im Aldiana Club Ampflwang im regulären GroupFitness Programm LES MILLS Kurse angeboten. Freu dich auf immer wieder neue Choreografien zu mitreißender Musik u.a. bei BODYPUMP, LMI STEP oder CXWORX.

FITNESS-STUDIOS

Alle Aldiana Clubs verfügen über ein eigenes Fitness-Studio, meist ausgestattet mit einer Vielzahl an Geräten von Technogym. Nutzung der Fitness-Studios ab 18 Jahre.

FUNCTIONAL TRAINING AREA

Die Aldiana Clubs Calabria, Andalusien, Costa del Sol, Fuerteventura, Ampflwang und Salzkammergut verfügen über eine Functional Training Area.

DAS ALDIANA FUSSBALLMEISTERSCHAFTSTURNIER

Du kickst für dein Leben gern und willst dich auch im Urlaub bei spannenden Matches mit anderen messen? Mach mit bei den wöchentlichen Fußballturnieren in den „DERBYSTAR-Arenen“ in verschiedenen Aldiana Clubs und qualifiziere dich für das „DERBYSTAR-Masters“ in der Wintersaison 2020/21 im Aldiana Club Fuerteventura. Es warten 4 spannende Turniertage mit einem großartigen Finale auf dich!

IN FOLGENDEN CLUBS FINDEST DU EINE „DERBYSTAR-ARENA“:

- Aldiana Club Kreta
- Aldiana Club Calabria
- Aldiana Club Andalusien
- Aldiana Club Fuerteventura
- Aldiana Club Zypern
- Aldiana Club Salzkammergut

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 GroupFitness Programm, Fußball, Beachvolleyball, Bogenschießen und und und.

GROUPFITNESS PROGRAMME (REGELMÄSSIG)

	Kreta	Calabria	Andalusien	Costa del Sol	Fuerteventura	Djerba Atlantide	Zypern	Ampflwang*	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®)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

* zum Teil LES MILLS Programme ** findet nicht regelmäßig statt

SPORT PROGRAMME

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

SOFTSPORT AKTIVITÄTEN

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

+ inklusive ○ kostenpflichtig

Hinweis: Das Mindestalter zur Teilnahme am Bogenschießen liegt bei 14 Jahren. Für alle 11- bis 13-Jährigen werden in den deutschen Hauptferienzeiten spezielle Bogenschießprogramme angeboten. Im Aldiana Club Ampflwang beträgt das Mindestalter 16 Jahre. Im Aldiana Club Salzkammergut wird Bogenschießen von Mai bis September angeboten. Änderungen vorbehalten. Stand: September 2019.

Unsere Partner:

