

Fitness & Fun



Für das perfekte Zusammenspiel zwischen passiver und aktiver Erholung haben wir bis zu 42 im Trend liegende Kurse pro Woche im Angebot. Personal Trainer, 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, auch spezielle Teens-Kurse für die 12- bis 16-Jährigen (Club Costa del Sol ausgenommen).

Die Fitness- und Entspannungsprogramme aus der Tabelle finden regelmäßig in allen Aldiana Clubs statt. Genauer 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.

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.

BODY AND MIND

Körper und Seele in Einklang bringen - das ist das Erfolgsrezept für eine optimale Entspannung. Bei Yoga, Faszientraining/ Blackroll® oder Mobilisation & Stretch, oft in atemberaubender Natur und in völliger Stille, findest du bestimmt den Weg zu dir selbst und deiner inneren Ruhe.

SPORT & WELLNESS TAG

An diesem Tage steht der Club zusätzlich zum normalen Programm ganz unter dem Motto Sport & Wellness. Jede Woche und in allen Club Resorts.

Mach mit und genieße die Stimmung bei dem besonderen Turnier-, Wettkampf-, Fitness- und Kursangebot. Danach heißt es Entspannen bei Sauna-Aufguss-Zeremonien mit Traumreise und 15 % Ermäßigung auf alle Spa-Anwendungen.

**ALL-
INCLUSIVE**

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



GROUPFITNESS PROGRAMME (REGELMÄSSIG)

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

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 Jahren.

FUNCTIONAL TRAINING

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

PERSONAL TRAINING

Personal Functional Training, die Kombination aus Training und Therapie macht unsere Arbeitsweise so einzigartig und erfolgreich. Statt Muskelarbeit an Maschinen bieten wir ganzheitliches Fitness-Training mit funktionellem Schwerpunkt. Bereits nach der ersten Einheit wirst du eine deutliche Verbesserung der Stoffwechsellaktivität, der Körperwahrnehmung und des allgemeinen Wohlbefindens spüren. Dein Personal Functional Coach wird das Training exakt auf dein Ziel abstimmen und so strukturieren, dass du dein Fitness-Training auch zu Hause mit höchster Effizienz weiterführen kannst. In allen Strandclubs und im Aldiana Club Ampflwang.

Teilnahmegebühr pro Stunde ab € 89,-

Unser Partner:



The Wellness Company



PERSONAL TRAINING
powered by SHENTISPORTS

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!

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 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.

STREETBALL/BASKETBALL

Mit diesem Trendsport wird allgemein mehr als nur Street Basketball assoziiert - der Begriff steht mittlerweile für eine spezielle Jugendkultur.

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.

Grenzen werden dabei nur durch die Kreativität gesetzt und es gilt: Je akrobatischer, schneller, flüssiger und unvorhersehbarer die Tricks sind, desto überlegener erscheint man. In einigen Clubs wird statt Streetball Basketball angeboten.

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 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.



FUNSPORT PROGRAMME

	Kreta	Calabria	Andalusien	Costa del Sol	Fuerteventura	Djerba Atlantide	Ampfwang	Hochkönig	Salzkammergut
Beachvolleyball / Volleyball	+	+	+*	+*	+	+	+	+	+
Bogenschießen	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Schwimmschule	○	○	○		○	○	○		○
Soccercourt Kunstrasen (K) / Halle (H)	K	K	K	K	K		H		K
Streetball (S) / Basketball (B)		B			B	B	B	S	B

* Einschränkungen je nach Lizenzvergabe durch die Behörden möglich

Hinweis: Das Mindestalter zur Teilnahme am Bogenschießen liegt bei 14 Jahren.

Für alle 11- bis 13-Jährigen werden in der deutschen Hauptferienzeit spezielle Bogenschießprogramme angeboten, Club Calabria und Club Costa del Sol ausgenommen. Im Aldiana Club Ampfwang beträgt das Mindestalter 16 Jahre. Im Aldiana Club Salzkammergut wird Bogenschießen von Mai bis September angeboten.

SOFTSPORT AKTIVITÄTEN

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

+ inklusive ○ kostenpflichtig

Änderungen vorbehalten. Stand: November 2021