



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 den 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 & 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 Calabria, Andalusien, 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

Alle Club Resorts (Club Djerba Atlantide ausgenommen) verfügen über ausgewiesene Functional Training Areas.

GROUPFITNESS PROGRAMME (regelmäßig)

	CALABRIA	ANDALUSIEN	FUERTEVENTURA	DJERBA ATLANTIDE	SIDE BEACH	AMPFLWANG	HOCHKÖNIG	SALZKAMMERGUT
Aqua Fit	•	•	•	•	•	•	•	•
Ausdauer/Cardio z.B. Fatburner, Latin Dance, Step, HIIT	•	•	•	•	•	•	•	•
Body & Mind z.B. Faszien-Training/BLACKROLL®, Mobilisation & Stretch	•	•	•	•	•	•	•	•
Fitness-Studio Einführung	•	•	•	•	•	•	•	•
Indoor Cycling	•	•	•	•	•	•	•	•
Kräftigung z.B. Body Fit/BBP, Rücken Fit, Core-Training, TRX®, Langhantel-Workout, Pilates, Functional Training	•	•	•	•	•	•	•	•
Outdoor Activities z.B. X-Co®/Nordic Walking, Lauftreff	•	•	•	•	•	•	•	•
Yoga		•	•		•			

ALL-
INCLUSIVE

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



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.

NEU: BEACHHANDBALL

Probiere die neue olympische Trendsportart in den Aldiana Clubs Calabria, Djerba Atlantide und 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 S. 156

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-PROGRAMME

	CALABRIA	ANDALUSIEN	FUERTEVENTURA	DJERBA ATLANTIDE	SIDE BEACH	AMPFLWANG	HOCHKÖNIG	SALZKAMMERGUT
Basketball	●	●	●	●		●		●
Beachhandball	●			●	●			
Beachvolleyball/Volleyball	●	●*	●	●	●	●	●	●
Bogenschießen	●	●	●	●	●	●		●
Schwimmschule**	○	○	○	○	○	○		○
Soccer Kunstrasen (K)/Rasen (R)/Halle (H)	K	K	K		R	H		K

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, Club Calabria ausgenommen. Im Aldiana Club Ampflwang beträgt das Mindestalter 16 Jahre. Im Aldiana Club Salzkammergut wird Bogenschießen von Mai bis September angeboten.

SOFTSPORT-AKTIVITÄTEN

	CALABRIA	ANDALUSIEN	FUERTEVENTURA	DJERBA ATLANTIDE	SIDE BEACH	AMPFLWANG	HOCHKÖNIG	SALZKAMMERGUT
Beachtennis		●		●				
Badminton						●		
Billard		●	○					
Cross Boccia	●	●	●	●	●	●		●
Darts	●	●	●	●	●			●
Jakkolo	●	●	●	●	●		●	●
Kubb	●	●	●	●	●	●	●	
Slackline			●	●				
Speedminton				●				
Spikeball			●		●			
Teqball					●	●		●
Tischfußball/Kicker	●	●			●	●	○	●
Tischtennis	●	●	●	●	●	●	●	●

**ALL-
INCLUSIVE**

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

