

	Dienstag 07.05.13	Mittwoch 08.05.13	Donnerstag 09.05.13	Freitag 10.05.12	Samstag 11.05.13	Sonntag 12.05.13
		GALA TAG black & white dresscode			40 Jahre Aldiana "lets party" white dresscode	TUNESISCHER TAG
07h45	Power Yoga mit Astrid	Power Yoga mit Astrid	Power Yoga mit Astrid	Power Yoga mit Astrid	Power Yoga mit Astrid	Power Yoga mit Astrid
08h00		Golfturnier 18-Loch			Golfturnier 9-Loch	
08h30		Tauchausflug 1/2 Tag		Tauchausflug 1/2 Tag		
09h00	Clubrundgang			Reitflug zum Markt nach Midoun mit Salim		
09h00		Nordic Walking mit Balazs		Nordic Walking mit Balazs		Nordic Walking mit Balazs
09h00	Quad Tour	Quad Tour	Quad Tour	Quad Tour	Quad Tour	Quad Tour
10h00	Bodyfit "Functional Drill" mit Olivia	Bodyfit "Gala Fatburner" mit Olivia	Bodyfit "Fun Tone" mit Olivia	Bodyfit "Salsa Shape" mit Olivia	Bodyfit "Fun Tone" mit Olivia	Bodyfit "Party Toning" mit Olivia
10h00		See you Tennis Turnier (kennnenlernen)	Tennis Schnupperstunde			Play & Win Tennis Turnier
10h00			Tauch Schnupper Stunde			
10h15	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas
10h15		Bogenschiessen mit Sami	Bogenschiessen mit Sami	Bogenschiessen mit Sami	Bogenschiessen mit Sami	Bogenschiess TURNIER
11h00	Zumba mit Charissa	Dance Aerobic mit Lena	T-Bow meets Flexibar mit Eni	Fighting Fit mit Charissa	Zumba mit Charissa	Fighting Fit mit Charissa
11h00	Bogenschiessen Einführung	Bogenschiessen Einführung		Backstage Rundgang (ca. 90 Min.)		
11h30	Aquafit mit Balazs	Aquafit mit Eni	Aquafit mit Mona	Aquafit mit Balazs	Aquafit mit Mona	Aquafit mit Eni
13h30		Tanzkurs mit Nöldi	Salsa Tanzkurs mit Erich	Tanzkurs mit Nöldi	Salsa Tanzkurs mit Erich	
14h00	Schnupper Surfen		Schnupper Katamaran	Schnupper Surfen	Schnupper Katamaran	Schnupper Surfen
14h30		Segel Regatta				
15h00	Six Pack 45 Min. mit Balazs	Rückenfit 45 Min. mit Balazs	Six Pack 45 Min. mit Balazs		Stabilisationstraining mit Balazs	BBP mit Mona
15h00	Bogenschiessen mit Sami	Bogenschiessen mit Sami	Bogenschiessen mit Sami	Bogenschiessen mit Sami	Bogenschiessen mit Sami	Bogenschiessen mit Sami
15h00	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas		Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball Turnier
15h00	Schnupperreiten	Ausritt zur Blauen Lagune (Pferd & oder Kutsche)			Schnupperreiten	
15h00	Tennis Schnuppern					
15h30			Aldiana Beachvolleyball Turnier	Bootcamp am Strand mit Drill Sergeant Olivia 1.5 Std.		
15h30	Wasserball mit Nejmi		Wasserball mit Nejmi		Wasserball mit Nejmi	

16h00	Bodyfit mit Kurzhantel mit Mona	Fighting Fit mit Charissa	Zumba am Pool mit Charissa & Balazs	fällt aus, da Bootcamp am Strand!	T-Bow meets Flexibar mit Eni	Bodyfit mit Kurzhantel mit Mona
16h00	Bogeschiesen Einführung					
16h30		Indoor Cycling 80s/90s Special" mit Julian				
17h00	Fussball mit		Fussball mit	Fussball mit	Fussball mit	
17h00	Indoor Cycling "Willkommen" Hill mit Julian		Indoor Cycling "Intensive Intervalle 65-90%" mit Julian	Indoor Cycling "Rock Special" mit Julian	Indoor Cycling "Holiday Special" mit Julian	Indoor Cycling "Abschied" mit Julian
17h00	Pilates mit Eni	Stretch und Relax mit Mona	Pilates mit Eni	Traumreise mit Mona	Balance mit Charissa	Pilates mit Eni
17h30		(GALA) Sauna Aufguss				
18h00	Sauna Aufguss		Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss
20h45						Swiss Sports Week Treff im Theater "Wochenrückblick"
21h00			Pocker Turnier mit Balazs**	Nachtbogenschiesen		

Aerobic Platz
am Strand / Beachvolleballplatz
Indoor Cycling Room (beim Wellness Center)
Wellness Center
Pool / Radiokabine
Multifunktionsplatz
Reception
Theater

Reiten: Treffpunkt bei Reception, im voraus anmelden! Reiten ist kostenpflichtig (ausser Schnupperstunde)
Tauchausflug: Besprechung, einschreiben und Treffpunkt bei Tauchschule, Abfahrt 9h00 /Dauer 1/2 Tag, kostenpflichtig
Nautikcenter / Segelregatta: Anmeldung Surfschule, Treffpunkt Strand
** nur gegen Anmeldung in der Radiokabine, max. 10 Personen
Backstage Rundgang: Anmeldung an Réception, Treffpunkt Poolbar
Tennisbar
Bogenschies Platz
Golfturnier: Voranmeldung nötig, Treffpunkt Golfdesk Réception

Kurze Erklärungen zu den Sportarten:

Aquafit: Ein gelenkschonendes Kräftigungs- und Ausdauerprogramm mit verschiedenen Zusatzgeräten im Wasser.

Balance: inspirierendes Ganzkörper Training mit Elementen aus Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Pilates, Bodywork und Modern Dance

Bodyfit: alle Bodyfit Stunden kräftigen die Problemzonen Bauch, Beine und Po mit oder ohne Zusatzgeräten, Kalorienverbrennen, Ausdauertraining

Bootcamp am Strand: sehr intensives Workout am Strand, ohne Zusatzgeräten. Bikini / Badehose genügt, keine Turnschuhe oder fitnessstaugliche Schuhe!

Dance Aerobic: verbindet klassische Elemente des Aerobic mit faszinierenden Moves des Video-Clip-Dancing

Fighting Fit: super Training für Ausdauer und Kondition. Verschiedene Techniken aus dem Boxing und Kick Boxing untermalt mit fetziger Musik

Indoor Cycling: Zielorientiertes Herzkreislauftraining in der Gruppe auf dem Fahrrad.

Nordic Walking: Trainiert die aerobe Ausdauer, kräftigt gleichzeitig Arm- und Oberkörpermuskulatur

Pilates: Steigerung der Kraft und Beweglichkeit des Körpers unter Anspannung der Körpermitte, verbunden mit einer speziellen Atmung, zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und des Wohlfühls.

Power Yoga: Dynamischer, kraftvoller Stil an den modernen Menschen angepasst, zum Rhythmus des Atems chillige Musik

Six Pack: effektives Training zur Stärkung der Bauchmuskulatur

Stretch & Relax: Dehnung der Muskulatur in entspannter Umgebung und sanfter Musik

Stabilisationstraining: Ist ein Grundbestandteil des Kraft- und Ausdauertrainings. Es fördert die Körperstabilität und beeinflusst somit die Haltungs- und Bewegungsmotorik

T-Bow meets FlexiBar: Effektives Kraftausdauertraining für die Tiefenmuskulatur mit einer Glasfaserstange (**Flexibar**), die durch die Teilnehmer in Schwingung versetzt wird.

T-Bow: Multifunktionseller Trainingsbogen auf dem Kraft, Ausdauer, Balance, Koordination und Beweglichkeit trainiert wird

Tanzkurse: Nöldi unterrichtet Standart Tanz und Erich ist Salsa Tanzlehrer. Lasst euch etwas beibringen!

Traumreise: Entspannung pur, während der Instruktor eine Geschichte zum Träumen erzählt

Wirbelsäulengymnastik: Stärkung der Rückenmuskulatur

Zumba: Mischung zwischen Latin, Merenque und Salsa. Aerobic-Fitness Workout der anderen Art mit viel Spass.