

Pressemitteilung



AIDA trainiert mit Power Plate

Die Fitnessbereiche auf den AIDA Schiffen sind ab sofort mit Power Plate ausgestattet. Jeder Reisende an Bord kann die innovativen Trainingsgeräte unter Anleitung des geschulten Personals nutzen. Durch die multidimensionale Beschleunigung der Power Plate wird ein körpereigener Reflex aktiviert, der nahezu 97 Prozent des Muskels anspannen lässt. Nur zwei zehninütige Power-Plate-Einheiten pro Woche reichen aus, um leistungsfähiger, attraktiver und sportlicher auszusehen. „Das Tolle ist, dass sich die Geräte als Ergänzung für Sportler ebenso eignen wie für Einsteiger jeder Altersklasse“, fasst Katrin Hofrichter, Manager Spa Services AIDA Cruises, zusammen. „Auch Rückenbeschwerden kann man mit dem speziellen Training aktiv lindern“, so die Fitness-Spezialistin.

Mit den vielfältigen Sport- und Wellnessangeboten an Bord von AIDA können die Gäste die schönste Zeit des Jahres noch intensiver genießen und Körper und Geist in Einklang bringen. An Seetagen bleibt Zeit für das, was Seereisen eigentlich ausmacht: Relaxen auf dem Meer, Bewegung, Entspannung und Wellness.

Sportbegeisterten Gästen steht der großzügige Body & Soul Sport Bereich auf allen AIDA Clubschiffen zur Verfügung. Hier absolvieren die sportlichen Gäste Herz-Kreislauf-Trainings mit Blick auf das Meer, stählen die Muskeln mit Workouts an modernsten Geräten oder nehmen an einem der dreißig verschiedenen Aktiv- und Entspannungskurse teil. Die meisten Kurse sind im Reisepreis enthalten. Neu im Kursprogramm sind spezielle Angebote eines indischen Yogameisters und Therapeuten, der traditionelles Yoga und Meditation unterrichtet. Eine Laufrunde auf dem Joggingparcours oder ein Volleyballspiel im Freien bieten konditionellen Trainingsspaß an der frischen Luft.

Rostock, November 2008