



## AIDA Fitness Cruise ist ein großer Erfolg

Die aktuelle Reise von **AIDAluna** zu den **Kanarischen Inseln und Madeira vom 7. bis 14. November 2009** steht ganz unter dem Motto Fitness. Auf der **Fitness Cruise** wird das gesamte Schiff, welches seinen Gästen den größten Sport- und Wellnessbereich der Weltmeere bietet, zu einem einzigen Fitnessstempel. Viele Innen- und Außenflächen des Schiffes werden als „Kursraum“ für Sportkurse genutzt. Die Teilnehmer der Fitness Cruise werden in Kooperation mit der IFAA (Internationale Fitness und Ausbildungsakademie) von den besten Trainern Deutschlands angeleitet.

Bis zu neun Kurse täglich stehen den Fitnessfans auf der AIDA Fitness Cruise zur Verfügung. Zum Programm gehören klassische Trainingseinheiten wie Flexi-Bar, Tae Bo, Yoga, Step und Pilates, aber auch neue Kursvarianten wie Easy House Aerobic, Ballooning Ball, Power Dumbell und Dance-Stunden. Ein besonderes Highlight ist das Indoor-Cycling um Mitternacht unter dem kanarischen Sternenhimmel auf dem Pooldeck. Die Kurse im Rahmen der Fitness Cruise finden vor allem morgens, in den späten Nachmittagsstunden und abends statt, damit die Teilnehmer genügend Zeit haben um zum Beispiel auf Lanzarote in den Feuerbergen des Nationalparks Timanfaya auf Erkundungstour gehen zu können.

Zu den Top-Trainern der IFAA gehören Petra Havelkova mit dem Fachgebiet fernöstliche Bewegungslehre, der Aerobic-Spezialist Mathias Naujocks, Virginia Winsemann mit dem Schwerpunkt Flexi-Bar und Doro Giera als vielseitige Group-Fitnesstrainerin, zum Beispiel für Ballooning Ball, ein Training, das Ausdauer, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität steigert. Christina Arnold bietet Tae-Bo-Kurse an und Reiner Fuchs ist ausgebildeter Spinning-Instructor.

Sonne, Wellness auf Spitzenniveau, interessante Landausflüge sowie die gesunde AIDA-Küche machen die erste AIDA Fitness Cruise zu einem Sport-Erlebnis der Extraklasse.

Deshalb bietet AIDA gemeinsam mit der IFAA eine **zweite Fitness Cruise vom 16. bis 23. Oktober 2010 im Mittelmeer auf AIDAbella an**. Die einwöchige Reise ist ab **960 Euro** pro Person buchbar. Ein An- und Abreisepaket kann ab 300 Euro dazu gebucht werden. Für die Teilnahme an den einzelnen Fitnesskursen werden 5 Euro pro Person berechnet.

Der detaillierte Kursplan ist unter [www.aida.de/themenreisen](http://www.aida.de/themenreisen) abrufbar. Die Anmeldung zu den einzelnen Kursen ist schon vor Reiseantritt unter der AIDA Event Hotline +49 (0) 381/20270705 möglich.

AIDA Themenreisen können im Reisebüro, unter der AIDA Event Hotline (siehe oben) oder per E-Mail an [events@aida.de](mailto:events@aida.de) gebucht werden.

Weitere Informationen zu AIDA Eventreisen sind über das Internet auf [www.aida.de/events](http://www.aida.de/events) abrufbar.

Rostock, 13. November 2009