

HIGHLIGHTS



Cardioscan

Der Cardioscan ist eine moderne Herzvorsorge. Er ermöglicht erstmals akute Stressbelastungen des Herzens optisch darzustellen und dabei die temporäre und chronische Überbelastung zu unterscheiden. Prüfen Sie Ihr Herz. Wohlfühldauer & Preis: 20 Min. für 25 €



Personal Training: 3er-Paket

Ein individuell auf jedes Bedürfnis abgestimmtes Fitnessstraining für maximalen Erfolg - inkl. kurzem Eingangsgespräch und einem persönlichen Trainingsplan. Wohlfühldauer & Preis: 3x60 Min. für 177 €



Workshop: „Yoga“
27.07.2017, 1. Seetag,
15:00 Uhr
02.08.2017, 2. Seetag,
08:00 Uhr

Schwerpunkt sind die Prinzipien der Bewegungsform. Es werden Yoga-Übungen in einfachen und leichten Schritten vermittelt. Hierbei stehen die Körperwahrnehmung und Sinnesschulung im Vordergrund. Inkl. Informationsmaterial für zu Hause. Wohlfühldauer & Preis: 90 Min. für 19 €

GANZSCHÖNGESUND

GANZ SCHÖN GESUND ist unsere Wohlfühlidee für einen gesunden und genussvollen Urlaub auf dem Meer, die sich wie ein roter Faden von den SPA- und Sportbereichen bis hin zu den Restaurants über die *Mein Schiff 6* zieht.

Im Bereich Ernährung steht GANZ SCHÖN GESUND für abwechslungsreiche Zutaten, schonende Garverfahren und die optimale Zusammenstellung von Speisen. Wie Sie die besonders gesunden Gerichte erkennen? Achten Sie in den Speise- und Getränkearten einfach auf den GANZ SCHÖN GESUND-Hinweis oder buchen Sie ein individuelles Ernährungscoaching bei Ihrem Trainer im Bereich Sport & Gesundheit, damit Sie sich auch nachhaltig ganz schön gesund fühlen.

KURZBESCHREIBUNGEN DER KURSE

Aerobic Event: „Bokwa“

Dieses Aerobic Event ist für jeden geeignet, der zu stimmungsvoller Musik in motivierender Gruppenatmosphäre Sport treiben möchte. Eine Mischung aus Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining, integriert in eine abwechslungsreiche Choreographie, bringt nicht nur Spaß, sondern ist auch ein Kalorienkiller der Extraklasse! Spot an, Action und Bühne frei. Am Ende erwartet Sie ein erfrischender Fruchtcocktail. Wohlfühldauer & Preis: 90 Min. für 6 €

Bauch & Rücken

Das perfekte Workout für Bauch und Rücken. Kräftigung und Stabilisierung der Haltemuskulatur und Vorbeugung von muskulären Dysbalancen.

Dehnen & Entspannen

Dehnung verschiedener Muskelgruppen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Einführung: „Indoor Cycling“

In dieser Einführungsstunde werden die genauen Grundeinstellungen des Indoor Cycling-Rades sowie das optimale Herzfrequenztraining erklärt. Hier wird man zum Experten der eigenen Fitness. Inkl. Informationsmaterial für zu Hause. Wohlfühldauer & Preis: 90 Min. für 12 €

Fettverbrennungstraining am Cardiogerät POLAR

Das individuelle, herzfrequenzgesteuerte Ausdauertraining ermöglicht ein effektives Fettstoffwechselltraining, abgestimmt auf Ihr Fitness-Level.

Fit ab 50

Das spezielle Training ab 50 Jahre. Der Schwerpunkt liegt dabei auf alltagstauglichen Übungen zur Mobilisation und Kräftigung des gesamten Körpers.

Fit mit Kick

Ausdauertraining mit Kampfsportelementen zur Verbesserung der motorischen Koordination und Beweglichkeit.

Fun Cycling

Das optimale energiegeladene Herz-Kreislauf- und Ganzkörpertraining! Vergessen Sie alles, was Sie bisher über Indoor Cycling wussten. Fun Cycling verbindet energetische Musik mit Cardiotraining, Ganzkörper-Workout und Tanzstunde. Sind Sie bereit für diese Party?

Functional Training

Komplexe Übungen zur Verbesserung der Stabilität, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit sowie des Wohlbefindens – im Alltag und beim Sport.

Ganzkörpertraining

Training zur Verbesserung der Kraftausdauer und Stärkung der gesamten Muskulatur des Körpers mit effektiven Übungen.

Geräteeinweisung im Zirkel

Die Einführung in unsere Kraftgeräte im Zirkel – für ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung Ihrer Muskulatur.

Hatha Yoga

Eine Übungsreihe nach den Grundprinzipien des Hatha Yoga zur Kräftigung spezieller Muskelgruppen.

Indoor-Cycling-Event: „Der Berg ruft“

Das optimale Herz-Kreislauf-Training. Sie fahren in diesem Kurs diverse Höhenmeter und orientieren sich dabei trotzdem immer an Ihrer Herzfrequenz. Sind Sie bereit für diesen Berg? Am Ende erwartet Sie ein erfrischender Fruchtcocktail. Wohlfühldauer & Preis: 90 Min. für 6 €

Indoor Cycling-Intervall

Ausdauerförderndes, körperstraffendes und energiebringendes Training auf dem Indoor Cycling-Rad. Ein Training zur Steigerung der Fitness im Bereich 65–85% der maximalen Herzfrequenz.

Jogging in Stockholm

Willkommen in Stockholm! Joggen Sie entlang der Promenade vorbei an der Residenz von König Carl Gustav und Königin Silvia, an etlichen Museen und dem Grand Hotel bis zur kleinen Insel Kastellholmen, wo Sie bei einem kurzen Fotostop den Ausblick auf den Freizeitpark „Gröna Lund“ und die *Mein Schiff* festhalten können, bevor es zurück zum Schiff geht. Wohlfühldauer & Preis: 80 Min. für 8 €

Jumping Fitness Gruppentraining

Perfekt gegen Stress – Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengedühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik. Wohlfühldauer & Preis: 30 Min. für 10 €

Meine Balance

Eine Einheit aus klassischen und gymnastischen Elementen. Dieses Training bewirkt einen Ausgleich muskulärer Dysbalancen.

Mini-Band Power-Workout

In diesem Kurs werden Mini-Bänder für Dehnungs- und Kräftigungsübungen des gesamten Körpers eingesetzt.

MIX-Kurs

Lernen Sie uns kennen! Freuen Sie sich auf einen bunten Ausschnitt aus dem Kursangebot und finden Sie Ihren Favoriten. Eine Stunde voller Kraft, Ausdauer und Spaß für jedermann.

Pilates

Gezielte Bewegungsabläufe zur Kräftigung der gesamten Tiefenmuskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit.

Schnupper POWER PLATE / TRX

Effektivität und wenig Aufwand – ein kurzer Vortrag über POWER PLATE oder TRX-Trainer. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ohne großen Zeitaufwand ein neues Körpergefühl erreichen können – durch Vibrationstraining auf der POWER PLATE oder durch das Training mit dem eigenen Körpergewicht am TRX Suspension Trainer.

TRX Gruppentraining

Das TRX Suspension Training verkörpert eine neue Form des Fitnessstrainings. Mit maximal 9 Teilnehmern werden hier vor allem Kraft und Rumpfstabilität in der Gruppe trainiert. Wohlfühldauer & Preis: 30 Min. für 10 €

SPORT & GESUNDHEIT

Mein Schiff.



Mein Kursplan

Ostsee Baltikum mit Helsinki
vom 26.07. bis zum 03.08.2017

Unsere Experten stehen Ihnen immer
gern zur Seite – wir sind für Sie da!

Ihr Sport & Gesundheit Team

Öffnungszeiten:

SPA & Meer-Rezeption:
Sport & Gesundheit:
Anwendungen/Sauna:
Friseur:

Tel.: 75001

08:00 Uhr–21:00 Uhr
07:00 Uhr–21:00 Uhr
09:00 Uhr–21:00 Uhr
08:00 Uhr–21:00 Uhr

Kursplan

26. Juli – 3. August

-  **Kräftigung**
-  **Entspannung**
-  **Ausdauer**
-  **Ballsport**
-  **Vorträge**
-  **GANZ SCHÖN GESUND**
-  **kostenpflichtig**
-  **kostenfrei**

Mi., 26.07. – Kiel (06:30–19:00 Uhr)				Min.
15:30		Schnupper POWER PLATE	Studio	15
15:45		Schnupper TRX	Studio	15
16:00		Bauch Beine Po	Kursraum	30
17:00		TRX Gruppentraining	Kursraum	30
19:00		Dehnen & Entspannen	Kursraum	30

Do., 27.07. – 1. Seetag				Min.
07:30		Mein Sonnengruß	Kursraum	30
08:00		Aquagymnastik	Pool	30
08:30		Mini-Band Power-Workout	Kursraum	30
09:00		Meine Balance	Kursraum	30
09:30		Geräteeinweisung im Zirkel	Studio	30
10:30		MIX-Kurs	Kursraum	45
14:00		Ganzkörpertraining	Kursraum	30
14:00		Einführung: „Indoor Cycling“	Cycling-Raum	90
15:00		Vortrag: „Hören Sie auf Ihr Herz“	Schau Bar	30
15:00		Workshop: „Yoga“	Kursraum	90
17:00		Bauch & Rücken	Kursraum	30
17:45		Jumping Fitness Gruppentraining	Kursraum	30
18:30		Functional Training	Kursraum	30
19:00		Tiefenentspannung	Kursraum	30

Fr., 28.07. – Tallinn (07:00–17:00 Uhr)				Min.
08:00		Morgengymnastik	Kursraum	30
08:30		Bauch Beine Po	Kursraum	30
09:00		TRX Gruppentraining	Kursraum	30
09:30		Fettverbrennungstraining am Cardiogerät POLAR	Studio	30
15:00		Bauch pur	Kursraum	30
16:00		Fit ab 50	Kursraum	30
16:30		Meine Balance	Kursraum	30
17:00		Ganzkörpertraining	Kursraum	30
17:15		Indoor Cycling-Intervall	Cycling-Raum	45
17:30		Fit mit Kick	Kursraum	45
18:30		Mein Rücken	Kursraum	30
19:00		Pilates & Entspannen	Kursraum	30
21:00		Exklusive Saunanacht	SPA & Meer	180

Sa., 29.07. – St. Petersburg (ab 07:00 Uhr)				Min.
08:00		TRX Gruppentraining	Kursraum	30
08:30		Bauch Beine Po	Kursraum	30
09:00		Fettverbrennungstraining am Cardiogerät POLAR	Studio	30
15:30		Bauch & Rücken	Kursraum	30
16:00		Ganzkörpertraining	Kursraum	30
16:30		Fit ab 50	Kursraum	30
17:00		Functional Training	Kursraum	30
17:45		Jumping Fitness Gruppentraining	Kursraum	30
18:30		Indoor Cycling-Intervall	Cycling-Raum	45
19:00		Tiefenentspannung	Kursraum	30

So., 30.07. – St. Petersburg (bis 19:00 Uhr)				Min.
08:00		Morgengymnastik	Kursraum	30
08:30		Bauch pur	Kursraum	30
09:00		Dehnen & Entspannen	Kursraum	30
09:30		Fettverbrennungstraining am Cardiogerät POLAR	Studio	30
16:00		Functional Training	Kursraum	30
16:30		Fit ab 50	Kursraum	30
17:00		Mein Rücken	Kursraum	30
17:30		TRX Gruppentraining	Kursraum	30
17:30		Indoor-Cycling-Event: „Der Berg ruft“	Cycling-Raum	90
18:00		Bauch Beine Po	Kursraum	30
18:30		Hatha Yoga	Kursraum	30
19:00		Tiefenentspannung	Kursraum	30

Angebot der Woche
Polar-Uhr A360
für nur **179,95 €** statt **199,95 €**

Kurse:
Treffpunkt für alle Kurse ist der Bereich Sport & Gesundheit.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, melden Sie sich für alle kostenfreien Kurse jeweils einen Tag im voraus an (Ausnahme: Wechseltag, Anmeldung ab 17:00 Uhr möglich). Die Anmeldung für kostenpflichtige Kurse ist jederzeit möglich.

Sicherheit:
Bitte besuchen Sie diesen Bereich und die Kurse nur in Sportbekleidung und festem, geschlossenem Schuhwerk. Jugendliche ab 14 Jahren dürfen nur mit Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten an Fitnesskursen teilnehmen und an Cardiogeräten trainieren.

Trinken beim Sport:
Erwerben Sie Ihre eigene *Mein Schiff®* Trinkflasche im Sportbereich oder bringen Sie sich gerne ein Trinkgefäß mit. Ein Getränkespender befindet sich vor Ort.

Verleih:
Sportequipment für diverse Ballspiele können Sie gern kostenfrei im Bereich Sport & Gesundheit ausleihen. Lauf- und Nordic-Walking-Equipment sind gegen einen geringen Aufpreis erhältlich.

Arena:
Bitte beachten Sie, dass das Stattfinden der Kurse auf den offenen Decks abhängig von der Wetterlage ist.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Experten aus dieser Abteilung.

Mo., 31.07. – Helsinki (08:00–17:00 Uhr)				Min.
08:00		Meine Balance	Kursraum	30
08:30		Bauch pur	Kursraum	30
09:00		Fit ab 50	Kursraum	30
09:30		Fettverbrennungstraining am Cardiogerät POLAR	Studio	30
10:00		Schnupper TRX	Studio	15
15:30		Ganzkörpertraining	Kursraum	30
16:30		Mein Rücken	Kursraum	30
17:15		Aerobic Event: „Bokwa“	Kursraum	90
17:45		Indoor-Cycling-Event: „Der Berg ruft“	Cycling-Raum	90
19:00		Dehnen & Entspannen	Kursraum	30

Di., 01.08. – Stockholm (08:00–18:00 Uhr)				Min.
08:00		Aquagymnastik	Pool	30
08:30		Jogging in Stockholm	effektive Laufzeit Gesamtdauer	80 100
08:30		Mein Sonnengruß	Kursraum	30
09:00		Bauch pur	Kursraum	30
15:30		Functional Training	Kursraum	30
16:00		Mini-Band Power-Workout	Kursraum	30
16:30		TRX Gruppentraining	Kursraum	30
17:00		Mein Rücken	Kursraum	30
17:30		Pilates	Kursraum	30
18:15		Indoor Cycling-Intervall	Cycling-Raum	45
18:30		Bauch Beine Po	Kursraum	30
19:00		Tiefenentspannung	Kursraum	30
21:00		Exklusive Saunanacht	SPA & Meer	180

Mi., 02.08. – 2. Seetag				Min.
08:00		Workshop: „Yoga“	Kursraum	90
09:45		Bauch pur	Kursraum	30
10:00		Fun Cycling	Cycling-Raum	45
10:30		Fit ab 50	Kursraum	30
11:00		„Ganz schön schlank im Handumdrehen“	Schau Bar	60
14:30		Bauch Beine Po	Kursraum	30
15:30		Ganzkörpertraining	Kursraum	30
16:00		Meine Balance	Kursraum	30
16:30		Bauch & Rücken	Kursraum	30
17:00		Functional Training	Kursraum	30
17:45		Jumping Fitness Gruppentraining	Kursraum	30
18:30		Dehnen & Entspannen	Kursraum	30

Do., 03.08. – Kiel (06:30–19:00 Uhr)				Min.
08:00		Bauch Beine Po	Kursraum	30
08:30		Mein Rücken	Kursraum	30
09:00		Ganzkörpertraining	Kursraum	30
09:30		Fettverbrennungstraining am Cardiogerät POLAR	Studio	30



Exklusive Saunanacht

Eine der großzügigsten finnischen Saunen auf den Weltmeeren öffnet exklusiv für Sie. Verwöhnen Sie sich mit einem Körperpeeling, einer Gesichtsmaske, genießen Sie aromatische Saunaaufgüsse und, wenn Sie es möchten, erweitern Sie diese mit einer 20-minütigen Rücken-Wohlfühlmassage. Zwischendurch servieren wir Ihnen kleine Snacks.
Wohlfühldauer & Preis: 180 Min. für 26€, inkl. Rücken-Wohlfühlmassage für 49 €