

# Fitness-Plauschwoche

Kursplan Rhodos, 23. bis 30. Mai 2026

## Special: Sonntag bis Freitag täglich

### Mountainbike - Tour Reservation

am Vorabend von 18.00–18.30 Uhr bei der Wunderbar

### Aqua Cycling und diverse Kurse mit Club Magic Life

über die Magic Life App buchbar

19.00 Apéro vor der Wunderbar, danach

Nachtessen im Haupt-Restaurant und Abendprogramm,

Dance & Party im Club Magic Life an der Wunderbar

## Samstag, 23. Mai | Anreisetag

ca. 22.00 Info und Vorstellung Kursleiter-Team / Nachtessen

Zeit	Lektion	Ort	Min.
------	---------	-----	------

### Sonntag, 24. Mai

07.45	Leichtes Jogging/Footing	Wunderbar	25
08.00	Good Morning Body&Mind	Kursplatz	25
08.45	Cycling	Cycling	55
09.00	BODYPUMP®	Kursplatz	55

### Megasession

10.15	ALLE Stilrichtungen	Kursplatz	55
11.30	Yoga	Kursplatz	45
12.30	Aqua Fitness	Pool	30
15.00	TRX / Sling Core Training	TRX	45
16.00	Bodytoning	Kursplatz	50
16.45	Cycling	Cycling	55
17.00	Pilates	Kursplatz	50
17.00	ZUMBA®	Kursplatz	50
18.00	Stretch	Kursplatz	15

### Montag, 25. Mai

07.45	Leichtes Jogging/Footing	Wunderbar	25
08.00	Good Morning Body&Mind	Kursplatz	25
08.45	Cycling	Cycling	55
09.00	Step	Kursplatz	55
10.15	MyPOWER®	Kursplatz	55
11.30	BODYCOMBAT®	Kursplatz	45
12.30	Aqua Fitness	Pool	30
15.00	TRX / Sling Core - Training	TRX	45
16.00	ZUMBA®	Kursplatz	50
16.45	Cycling	Cycling	55
17.00	Yoga	Kursplatz	50
17.00	BODYATTACK®	Kursplatz	50
18.00	Stretch	Kursplatz	15

### Dienstag, 26. Mai

07.45	Leichtes Jogging/Footing	Wunderbar	25
08.00	Good Morning Body&Mind	Kursplatz	25
08.45	Cycling	Cycling	55
09.00	BODYPUMP®	Kursplatz	55
10.15	Step&Tone	Kursplatz	55
11.30	Yoga	Kursplatz	45
12.30	Aqua Fitness	Pool	30
15.00	TRX / Sling Core - Training	TRX	45
16.00	Latin Dance	Kursplatz	50
16.45	Cycling	Cycling	55
17.00	Pilates	Kursplatz	50
17.00	Kick - Power	Kursplatz	50
18.00	Stretch	Kursplatz	15

Zeit	Lektion	Ort	Min.
------	---------	-----	------

### Mittwoch, 27. Mai

07.45	Leichtes Jogging/Footing	Wunderbar	25
08.00	Good Morning Body&Mind	Kursplatz	25

### Zeit für dich

ab 09.00 Shopping-Tour / individuelle Ausflüge

16.00	MyCORE®	Kursplatz	25
16.30	ZUMBA®	Kursplatz	50
16.45	Cycling	Cycling	55
17.30	Tone & Stretch	Kursplatz	45

### Donnerstag, 28. Mai

07.45	Leichtes Jogging/Footing	Wunderbar	25
08.00	Good Morning Body&Mind	Beach	25
08.45	Cycling	Cycling	55
09.00	MyPOWER®	Kursplatz	55
10.15	Step	Kursplatz	55
11.30	ZUMBA®	Kursplatz	45
12.30	Aqua Fitness	Pool	30
15.00	TRX / Sling Core Training	TRX	45
16.00	Latin Dance	Kursplatz	50
16.45	Cycling	Cycling	55
17.00	MyFlow®	Kursplatz	50
17.00	BODYATTACK®	Kursplatz	50
18.00	Stretch	Kursplatz	15

### Freitag, 29. Mai

07.45	Leichtes Jogging/Footing	Wunderbar	25
08.00	Good Morning Body&Mind	Beach	25
08.45	Cycling	Cycling	55
09.00	BODYPUMP®	Kursplatz	55
10.15	Kick - Power	Kursplatz	55
11.30	Pilates	Kursplatz	45
12.30	Aqua Fitness	Pool	30
15.00	TRX / Sling Core Training	TRX	45
16.00	Cycling	Cycling	55
16.00	Bodytoning	Kursplatz	45

### Megasession

17.00	ALLE Stilrichtungen	Kursplatz	70
-------	---------------------	-----------	----

### Samstag, 30. Mai | Rückreisetag

08.45	Cycling	Cycling	55
10.00	Dance	Kursplatz	55
11.00	Coretraining	Kursplatz	45

Provisorischer Kursplan, Änderungen vorbehalten

