

# Fitness-Plauschwoche

Kursplan Rhodos, 17. bis 24. Oktober 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**

**Nachessen im Haupt-Restaurant und Abendprogramm,**

**Dance&Party im Club Magic Life an der Wunderbar**

## Samstag, 17. Oktober | Anreisetag

ca. 22.00 Nachessen und kurze Info · Zimmerbezug

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

### Sonntag, 18. Oktober

09.00	Rundgang Trainingsplätze		
10.00	Welcome Class · Vorstellung	Kursplatz 1	55
11.00	BODYPUMP®	Kursplatz 1	55
11.00	Cycling	Cycling	55
11.00	TRX® Einsteiger	TRX	55
12.00	Step & Tone	Kursplatz 1	55
16.00	ZUMBA®/Move'n'Dance	Disco	55
16.00	Pilates	Kursplatz 2	55
16.30	BODYCOMBAT®	Tennisplatz	55
17.00	Hatha Yoga	Kursplatz 2	60
17.30	Coretraining	Tennisplatz	30
18.00	Stretching	Tennisplatz	15

### Montag, 19. Oktober

08.15	Good Morning Body&Mind	Kursplatz 2	25
09.00	BODYPUMP®	Kursplatz 1	55
10.00	Intervall Training	Kursplatz 1	55
10.00	Cycling	Cycling	55
11.00	CORE®	Kursplatz 1	25
11.30	BODYBALANCE®	Kursplatz 1	45
11.30	TRX® Coretraining®	Kursplatz 1	45
12.30	Aqua Fitness	Pool	20
16.00	Power Yoga	Kursplatz 2	50
16.00	Bodytoning	Tennisplatz	50
17.00	ZUMBA®/Move'n'Dance	Disco	55
17.00	Standing Pilates	Kursplatz 2	30
17.30	GRIT® Cardio & Stretch	Tennisplatz	40
17.30	Stretching	Kursplatz 2	30

### Dienstag, 20. Oktober

08.15	Yoga Morning Flow	Beach	45
08.15	Good Morning Body&Mind	Kursplatz 2	25
09.00	Dance	Kursplatz 1	50
10.00	BODYPUMP®	Kursplatz 1	55
10.00	Cycling	Cycling	55
10.00	TRX®	TRX	25
10.30	TRX® Coretraining	TRX	25
11.00	BODYATTACK®	Kursplatz 1	25
11.30	Step Einsteiger	Kursplatz 1	55
12.30	Aqua Fitness	Pool	20
16.00	BODYCOMBAT®	Tennisplatz	55
16.00	BODYBALANCE®	Kursplatz 2	55
17.00	Functional Fitness	Tennisplatz	55
17.00	ZUMBA®/Move'n'Dance	Beach/Disco	55
17.00	Pilates&Stretch	Kursplatz 2	55

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

### Mittwoch, 21. Oktober

08.15	Good Morning Body&Mind	Kursplatz 1	25
08.15	Good Morning Dance	Beach	25
09.00	Functional Fitness	Kursplatz 1	60
09.00	Cycling	Cycling	60

### Zeit für dich

ab 09.00 Shopping-Tour / individuelle Ausflüge

16.30	BODYATTACK®	Tennisplatz	55
16.30	Vinyasa Yoga	Kursplatz 2	55
17.00	Dance	Disco	45
17.30	Starker Rücken	Kursplatz 2	30
17.30	Coretraining	Tennisplatz	30
18.00	Stretching	Tennisplatz	15

### Donnerstag, 22. Oktober

08.15	Good Morning Body&Mind	Beach	25
08.45	GRIT®	Kursplatz 1	40
09.30	MyPOWER®	Kursplatz 1	55
10.30	Step Einsteiger	Kursplatz 1	55
11.00	Cycling	Cycling	55
11.30	Pilates	Kursplatz 1	55
11.30	TRX®	TRX	45
12:30	Aqua Fitness ZUMBA® Party	Pool	20
16.00	BODYBALANCE®	Kursplatz 2	55
16.00	Bodytoning	Tennisplatz	55
17.00	BODYCOMBAT®	Tennisplatz	55
17.00	ZUMBA®/Move'n'Dance Sunset	Disco	55
17.00	Atemtraining	Kursplatz 2	30
17.30	Stretching	Beach	30

### Freitag, 23. Oktober

08.15	Good Morning Body&Mind	Beach	25
08.30	Move'n'Dance Warm up	Kursplatz 1	25
09.00	Step & Tone	Kursplatz 1	55
10.00	LM CORE®	Kursplatz 1	25
10.30	BODYATTACK®	Kursplatz 1	25
11.00	BODYPUMP®	Kursplatz 1	50
11.00	TRX®	TRX	55
12:30	Aqua Fitness	Pool	20
16.00	Coretraining	Kursplatz 2	30
16.30	Dance	Disco	55
16.30	BODYBALANCE®	Kursplatz 2	55
16.30	GRIT®	Tennisplatz	40
17.00	Cycling	Cycling	55
17.15	Stretching	Kursplatz 2	30

### Samstag, 24. Oktober | Rückreisetag

08.15	Good Morning Yoga Flow	Beach	25
08.15	Good Morning Pilates	Kursplatz 1	40
09.00	CORE®	Kursplatz 1	25
09.30	BODYCOMBAT®	Kursplatz 1	40
10.15	Functional Fitness mit Stange	Kursplatz 1	55
10.30	Good Bye Cycling	Cycling	55
11.15	ZUMBA®/Move 'n' Dance	Kursplatz 1	40
12.00	BODYBALANCE®	Kursplatz 1	55

ca. 16.30 Uhr Rückreise

