Unsere Highlights

EMS BERATUNG
Erwerben Sie bei uns Ihren persönlichen EMS-Anzug. Es ist die perfekte Lösung für ein hocheffizientes Training, das Ihre Muskulatur gezielt stärkt und Ihre Fitness spürbar steigert. Ideal für alle, die wenig Zeit haben, aber viel erreichen wollen.



INFOSTAND „SHAPES“
Shapes bringen den Körper in eine natürliche Balance und verhelfen zu einer optimalen Körperhaltung. Sie verbessern die Performance und das Leistungspotenzial beim Sport deutlich.

SPEZIALIST DER WOCHE



Lenny ist Spezialist für Rehabilitation nach Knie- und Hüft-TP, Meniskusverletzungen und Rückenproblemen und begleitet Sie mit über 3 Jahren Erfahrung sicher zurück in Ihren Alltag. Ergänzend bietet er gezieltes Athletiktraining für Sportler an, um Leistung, Stabilität und Belastbarkeit nachhaltig zu steigern.

Exklusiv auf dieser Reise als Paketpreis:

1x Personal Training 30 Min. (39 €),
1x Lymphdrainage manuell oder Sportmassage 50 Min. (90 €),
1 Workshop nach Wahl (15 €)

Nur diese Reise für 120 € statt 144 €

Gut zu Wissen

Kursteilnahme
Die Teilnehmerzahl in unseren Kursen ist begrenzt. Die Anmeldung für kostenfreie und kostenpflichtige Kurse ist bis zu zwei Stunden vor Kursbeginn möglich. Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung aufpreispflichtiger Kurse nur bis 12 Stunden vor Kursbeginn möglich ist. Bei Nichterscheinen wird Ihnen der volle Preis berechnet.

Verleih von Sportausrüstung
Diverses Sport-, sowie Lauf- und Nordic-Walking-Equipment ist gegen einen geringen Aufpreis im Bereich Sport & Gesundheit erhältlich.

Trinken beim Sport
Erwerben Sie Ihre eigene *Mein Schiff*® Trinkflasche im Sportbereich oder bringen Sie sich gerne ein Trinkgefäß mit.

Sicherheit beim Sport
Bitte betreten Sie alle Sportbereiche nur mit Sportkleidung und festem, geschlossenem Schuhwerk. Eltern haften für ihre Kinder. Aus gesundheitlichen Gründen empfehlen wir ein Training an den Kraftgeräten ab 16 Jahren und die Nutzung von Cardiogeräten sowie die Teilnahme an Fitnesskursen ab 14 Jahren.

Alle Kurse im Überblick

AQUAGYMNASTIK
Ein effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser.

BAUCH, BEINE, PO
Ein spezielles Training zur Kräftigung und Straffung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

BAUCH UND RÜCKEN
Das Workout kräftigt Haltemuskulatur, stabilisiert und beugt Dysbalancen vor.

BAUCH PUR
Ein anspruchsvolles Training mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur.

BECKENBODENTRAINING
Kräftige Muskeln im Beckenboden sind wie die Basis eines Körpers: Sie stärken u. a. den Rücken und die Haltung.

BOOT CAMP GRUPPENTRAINING
Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Geräten und freien Übungen.

CYCLING-EVENT
Steigen Sie mit uns aufs Rad, powern Sie sich aus und genießen Sie den Ausblick aufs Meer.

DEHNEN UND ENTSPANNEN
Wer viel dehnt, bleibt beweglich und verhindert, dass sich Muskeln verkürzen. Außerdem entspannt es Körper, Geist und Seele.

DEHNEN UND MOBILISIEREN
Dynamisches Dehnen und gezielte Mobilisation – für mehr Bewegungsfreiheit, bessere Körperkontrolle und ein rundum gutes Körpergefühl.

FIT BLEIBEN
Lernen Sie Übungen für den Alltag kennen, die Ihren Körper mobilisieren und kräftigen.

FUNCTIONAL TRAINING
Effektive Intervallübungen für Stabilität, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

GANZKÖRPERTRAINING
Übungen für alle Muskelgruppen – Oberkörper, Beine und Rumpf.

H.I.T. – HIGH INTENSITY TRAINING
Kurze, intensive Belastungen wechseln mit Erholungsphasen – Fettverbrennung pur.

JUMPING FITNESS GRUPPENTRAINING
Ein intensives Trampolintraining für Kraft, Ausdauer und gute Laune.

LANGHANTELTRAINING
Ein Kraft- und Ausdauertraining mit Langhantel für den ganzen Körper.

MEIN RÜCKEN
Gezielte Kräftigungsübungen der gesamten Rückenmuskulatur.

MEINE BALANCE
Ein Ausgleichstraining mit klassischen und gymnastischen Elementen.

MEINE FUSSGYMNASTIK
Erlernen Sie funktionelle Übungen für den Fuß und die Gesamtstatik, um so z. B. Rückenbeschwerden zu vermeiden.

MINI-BAND POWER-WORKOUT
Hierfür werden Mini-Bänder für Kräftigungsübungen des gesamten Körpers eingesetzt.

MORGENGYMNASTIK
Starten Sie aktiv in den Tag mit sanfter Mobilisation und leichter Gymnastik.

PMR – PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION
An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen für tiefe Ruhe.

TABATA
Ein hochintensives Intervalltraining zur Fettverbrennung und Konditionssteigerung.

TIEFENENTSPANNUNG
Eine geführte Entspannung von Körper, Geist und Seele.

TRX GRUPPENTRAINING
Eine neue Form des Trainings. Hier werden vor allem Kraft und Rumpfstabilität trainiert.

WORKSHOP „FASZINIERENDE FASZIEN“
Wissen und Praxis zu Faszienfunktion und Körperwahrnehmung.

WORKSHOP „FIT FÜR DEN ALLTAG“
Unser Workshop zeigt Ihnen umfangreiche Übungen, damit Sie lange stark bleiben.

WORKSHOP „FIT MIT BODY-BAND“
Body Bands arbeiten mit Ihnen gegen einen Widerstand an und intensivieren dadurch den Effekt.

WORKSHOP „GANZ SCHÖN BEWEGLICH“
Ein 60-minütiger Workshop mit einfachen Mobilitäts- und Dehnübungen für mehr Beweglichkeit.

WORKSHOP „RÜCKEN FIT“
Prävention und aktive Übungen gegen Rückenschmerzen.

YOGA EVENT
Fühlen Sie die Einheit zwischen Bewegung und Entspannung. Steigern Sie Ihr Körperbewusstsein, Ihre Gelassenheit und Ihr gesamtes Wohlbefinden.

Body Attack SPORTS NUTRITION

Kursplan

Sommerzeit an der Westküste mit Bilbao an Bord der *Mein Schiff 6*

30.07. – 05.08.2026

Fitnessstudio:	durchgehend geöffnet	**Laufstrecke:**	07:00 – 09:00 Uhr
Betreuung:	07:00 – 19:00 Uhr		19:00 – 21:00 Uhr
Sauna:	09:00 – 21:00 Uhr	**Arena:**	durchgehend geöffnet
Telefon:	75001		

Liebe Gäste,

mein Team und ich heißen Sie herzlich willkommen im sportlichsten Bereich des Schiffes. Wir freuen uns Sie bei Ihren Zielen tatkräftig zu unterstützen, sei es bei einem unserer vielfältigen Kurse, einem individuellen Workout oder bei einem inspirierenden Vortrag. Wir begleiten Sie mit unserem Fachwissen vor, während und nach dem Training, damit Ihr Urlaub ein unvergessliches Erlebnis wird.
Sprechen Sie uns gerne jederzeit an.



Ihre
Saskia Brettell
Fachleitung Sport & Gesundheit der *Mein Schiff 6*



APP ahoi! *Mein Schiff*® App

Alle Programmpunkte und viele weitere Zusatzleistungen können Sie in der **kostenlosen *Mein Schiff*® App** oder im **Meine Reisen Bordportal** unter **meinereisen.meinschiff.com** buchen.

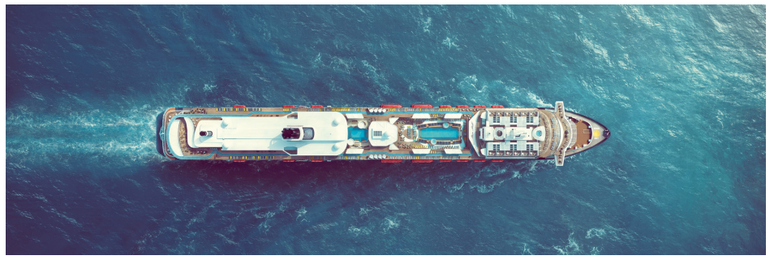
SPORT & GESUNDHEIT

Kursplan 30.07.2026 – 05.08.2026

DONNERSTAG, 30.07.2026 – LEIXÕES (PORTO) PORTUGAL

Beginn	Min.	Kurstitel & Veranstaltungsort, Deck	Preis*
08:00 Uhr	30	**Fit bleiben,** Kursraum, Deck 12	✓
09:15 Uhr	30	**Bauch pur,** Kursraum, Deck 12	✓
16:00 Uhr	30	**Mein Rücken ,** Kursraum, Deck 12	✓
16:30 Uhr	15	**Schnupperkurs POWER PLATE,** Sport & Gesundheit, Deck 12	✓
16:45 Uhr	15	**Schnupperkurs TRX,** Sport & Gesundheit, Deck 12	✓
17:00 Uhr	15	**Schnupperkurs EMS,** Sport & Gesundheit, Deck 12	✓
17:30 Uhr	30	**Infostand „Shapes“,** Sport & Gesundheit, Deck 12	✓
18:15 Uhr	30	**Dehnen & Entspannen,** Kursraum, Deck 12	✓

Heute ab 18:00 Uhr: Buchungsstart der Inklusivkurse bis 05.08. ✓



FREITAG, 31.07.2026 – 1. SEETAG

Beginn	Min.	Kurstitel & Veranstaltungsort, Deck	Preis*
08:15 Uhr	30	**Aquagymnastik,** Pool, Deck 12	✓
08:15 Uhr	30	**Morgengymnastik,** Kursraum, Deck 12	✓
09:30 Uhr	30	**Jumping Fitness Gruppentraining,** Kursraum, Deck 12	7 €
09:30 Uhr	30	**Mein Rücken ,** Arena, Deck 14	✓
11:15 Uhr	90	**Volleyballtreff,** Arena, Deck 14	✓
11:15 Uhr	60	**Workshop: „Fit mit Body-Band“,** Kursraum, Deck 12	15 €
13:15 Uhr	30	**Bauch, Beine, Po,** Kursraum, Deck 12	✓
14:00 Uhr	30	**Vortrag: „Schnell und effizient den Körper straffen“,** Schau Bar, Deck 5	✓
14:15 Uhr	45	**Boot Camp Gruppentraining,** Kursraum, Deck 12	9 €
14:45 Uhr	30	**Step,** Arena, Deck 14	✓
15:00 Uhr	30	**Vortrag: „Ganz schön schlank im Handumdrehen“,** Schau Bar, Deck 5	✓
16:00 Uhr	30	**Vortrag: „Die Ursachen von Knie-, Hüft- & Rücken-schmerzen“,** Schau Bar, Deck 5	✓
16:00 Uhr	60	**Cycling-Event,** Arena, Deck 14	10 €
17:15 Uhr	45	**Langhanteltraining,** Kursraum, Deck 12	9 €
18:15 Uhr	30	**TRX Pilates,** Kursraum, Deck 12	7 €
19:00 Uhr	30	**PMR – Progressive Muskelrelaxation,** Kursraum, Deck 12	✓

MEINE REISEWELT

Haben Sie Lust auf eine sportliche Kreuzfahrt bekommen? Dann informieren Sie sich bei unserer Meine Reisewelt auf Deck 4 nach unseren sportlichen Themenreisen.

SAMSTAG, 01.08.2026 – LE VERDON (BORDEAUX), FRANKREICH

Beginn	Min.	Kurstitel & Veranstaltungsort, Deck	Preis*
08:00 Uhr	30	**Mein Sonnengruß,** Arena, Deck 14	✓
09:15 Uhr	30	**Meine Fußgymnastik,** Kursraum, Deck 12	✓
10:30 Uhr	30	**Mein Rücken ,** Kursraum, Deck 12	✓
15:00 Uhr	45	**Basketballtreff,** Arena, Deck 14	✓
16:15 Uhr	30	**Dance Fitness,** Kursraum, Deck 12	✓
16:45 Uhr	30	**Infostand „Shapes“,** Sport & Gesundheit, Deck 12	✓
17:15 Uhr	30	**TRX Gruppentraining für den Rumpf,** Kursraum, Deck 12	7 €
19:00 Uhr	30	**Teens Strong,** Kursraum, Deck 12	✓
18:15 Uhr	30	**Dehnen & Entspannen,** Kursraum, Deck 12	✓

SONNTAG, 02.08.2026 – BILBAO, SPANIEN

Beginn	Min.	Kurstitel & Veranstaltungsort, Deck	Preis*
08:00 Uhr	30	**Aquagymnastik,** Pool, Deck 12	✓
09:00 Uhr	30	**Morgengymnastik,** Kursraum, Deck 12	✓
10:00 Uhr	45	**Langhanteltraining,** Kursraum, Deck 12	9 €
15:00 Uhr	45	**Basketballtreff,** Arena, Deck 14	✓
16:00 Uhr	30	**Step,** Arena, Deck 14	✓
16:45 Uhr	90	**Volleyballtreff,** Arena, Deck 14	✓
17:00 Uhr	30	**Bauch pur,** Kursraum, Deck 12	✓
19:15 Uhr	30	**PMR – Progressive Muskelrelaxation,** Kursraum, Deck 12	✓
21:00 Uhr	180	**Exklusive Saunanacht,** Sauna, Deck 12	59 €

MONTAG, 03.08.2026 – 2. SEETAG

Beginn	Min.	Kurstitel & Veranstaltungsort, Deck	Preis*
08:15 Uhr	30	**TRX® YOGA Gruppentraining,** Kursraum, Deck 12	7 €
08:15 Uhr	30	**Aquagymnastik,** Pool, Deck 12	✓
09:15 Uhr	30	**Jumping Fitness Gruppentraining,** Kursraum, Deck 12	7 €
09:30 Uhr	30	**Bauch, Beine, Po,** Arena, Deck 14	✓
09:30 Uhr	30	**Vortrag: „Mit EMS schmerzfrei den Alltag genießen“,** Schau Bar, Deck 5	✓
11:15 Uhr	30	**Dance Fitness,** Kursraum, Deck 12	✓
12:00 Uhr	45	**Basketballtreff,** Arena, Deck 14	✓
13:15 Uhr	45	**Boot Camp Gruppentraining,** Arena, Deck 14	9 €
15:00 Uhr	60	**Cycling-Event,** Arena, Deck 14	10 €
15:00 Uhr	60	**Workshop: „Faszinierende Faszien“,** Kursraum, Deck 12	15 €
16:30 Uhr	90	**Volleyballtreff,** Arena, Deck 14	✓
16:45 Uhr	30	**Mein Rücken ,** Kursraum, Deck 12	✓
18:15 Uhr	30	**Dehnen & Entspannen,** Kursraum, Deck 12	✓

Kräftigung · Entspannung · Ausdauer · Ballsport · Information

DIENSTAG, 04.08.2026 – LA CORUÑA, SPANIEN

Beginn	Min.	Kurstitel & Veranstaltungsort, Deck	Preis*
08:00 Uhr	30	**Aquagymnastik,** Pool, Deck 12	✓
08:15 Uhr	30	**Morgengymnastik,** Kursraum, Deck 12	✓
09:15 Uhr	45	**Langhanteltraining,** Kursraum, Deck 12	9 €
10:30 Uhr	30	**Bauch pur,** Kursraum, Deck 12	✓
12:15 Uhr	30	**Teens Fit,** Kursraum, Deck 12	✓
15:30 Uhr	45	**Basketballtreff,** Arena, Deck 14	✓
16:00 Uhr	30	**H.I.T. – High Intensity Training,** Kursraum, Deck 12	✓
16:30 Uhr	90	**Volleyballtreff,** Arena, Deck 14	✓
16:45 Uhr	30	**Infostand „Shapes“,** Sport & Gesundheit, Deck 12	✓
17:00 Uhr	30	**Jumping Fitness Gruppentraining,** Kursraum, Deck 12	7 €
18:30 Uhr	30	**PMR – Progressive Muskelrelaxation,** Kursraum, Deck 12	✓

✓ Vorträge

Gesundes Essen, Sport und Gesundheit, aber ohne Verzicht. Unsere informativen Vorträge vermitteln Ihnen Wissenswertes dazu. Schauen Sie auch gerne ohne Anmeldung vorbei:



Vortrag 1: „Schnell und effizient den Körper straffen“
31.07.2026, 14:00 Uhr, Schau Bar, Deck 5

Vortrag 2: „Ganz schön schlank im Handumdrehen“
31.07.2026, 15:00 Uhr, Schau Bar, Deck 5

Vortrag 3: „Die Ursachen von Knie-, Hüft- & Rückenschmerzen“
31.07.2026, 16:00 Uhr, Schau Bar, Deck 5

Vortrag 4: „Mit EMS schmerzfrei den Alltag genießen“
03.08.2026, 09:30 Uhr, Schau Bar, Deck 5

MITTWOCH, 05.08.2026 – VIGO, SPANIEN

Beginn	Min.	Kurstitel & Veranstaltungsort, Deck	Preis*
08:00 Uhr	30	**Aquagymnastik,** Pool, Deck 12	✓
09:00 Uhr	60	**Cycling-Event,** Arena, Deck 14	10 €
09:15 Uhr	30	**Bauch, Beine, Po,** Kursraum, Deck 12	✓
10:30 Uhr	30	**Dehnen und Mobilisieren,** Kursraum, Deck 12	✓
14:45 Uhr	30	**Dance Fitness,** Kursraum, Deck 12	✓
15:30 Uhr	45	**Basketballtreff,** Arena, Deck 14	✓
16:00 Uhr	30	**TRX Gruppentraining für Beine & Gesäß,** Kursraum, Deck 12	7 €
16:30 Uhr	90	**Volleyballtreff,** Arena, Deck 14	✓
16:45 Uhr	30	**Infostand „Shapes“,** Sport & Gesundheit, Deck 12	✓
17:30 Uhr	60	**Workshop: „Ganz schön beweglich“,** Kursraum, Deck 12	15 €
18:45 Uhr	30	**PMR – Progressive Muskelrelaxation,** Kursraum, Deck 12	✓
19:45 Uhr	75	**Yoga Event (in englischer Sprache),** Kursraum, Deck 12	15 €

*alle Preise pro Person

✓ *Mein Schiff®* Premium-Inklusivleistungen · Teens-Angebote · Virtueller Kurs