

Balsam für Körper und Geist: Erste Feelgood Cruise von AIDA Cruises Ausnahmesportlerin Kristina Vogel sowie weitere prominente Sportprofis und Ernährungsexperten sorgen für ganzheitliches Wohlbefinden an Bord von AIDAstella

Am 5. November 2023 heißt es „Leinen los“ für eine erholsame Auszeit vom stressigen Alltag: An Bord der ersten Feelgood Cruise erleben Gäste eine einzigartige Kreuzfahrt, die sich ganz auf die Gesundheit und das Wohlbefinden konzentriert. Die Reise ist speziell darauf ausgerichtet, eine unvergessliche Erfahrung zu bieten, die die körperliche Fitness, die mentale Balance, die Ernährung und das Wohlbefinden nachhaltig verbessert. Gäste können dabei die Erlebnisvielfalt eines AIDA Urlaubs mit vielseitigen Trainingseinheiten verbinden und die neuesten Trends ausprobieren.

Ein Team von Experten, darunter Spitzensportler wie Olympiasieger Julius Brink, Ausnahmesportlerin Kristina Vogel und die AIDA Gourmetpaten haben ein umfangreiches Programm sowohl an Bord als auch an Land zusammengestellt, das speziell auf die Bedürfnisse der Gäste abgestimmt ist.

Die Kooperation mit der IFAA verspricht nicht nur anspruchsvolle Kurse, sondern auch Spaß und Entertainment. Internationale Experten bieten ein umfassendes Programm mit über 70 kostenfreien Fitnesskursen auf höchstem Niveau, geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Die IFAA Mastertrainerin Rebecca Barthel, ehemalige Leistungssportlerin und Expertin für funktionelles Training präsentiert ein athletisches Programm mit Highlights wie TosoX, HIIT und Power Dumbbell. Ihr Motto „set your mind on power“ verspricht motivierende Leidenschaft und Energie. Der internationale Dance- und Fitness-Presenter und Capoeira-Meister Ivam da Silva aus Brasilien begeistert mit lateinamerikanischen Rhythmen und brasilianischem Flair in Latin Dance, Brasil Bauch-Beine-Po und der Kampfkunst Capoeira. Er wurde als bester IFAA Master Instructor ausgezeichnet. Die Trainerin und Ausbilderin Petra Havelkova präsentiert Pilates Flow, das Barree-Workout und das eigens von ihr entwickelte „DAYO“ Bewegungskonzept, kurz für Dance Yoga. Sie durfte sich bereits mit dem Titel als bester Aerobic Master Instructor der IFAA schmücken. Als Mental Coach ist sie zudem eine ausgezeichnete Motivatorin. Die ehemalige Leistungssportlerin im Inlinespeedskating, studierte Fitness-Ökonomin und ausgebildete Trainerin Nicole Hofrichter verzaubert mit einem vielseitigen Sportprogramm – von Bodega Moves, Pilates und Zumba bis hin zu Faszia-Fit-Kursen, Core 3D und Tae Box. Auch an Land wird es sportlich – ob beim Beachvolleyball mit Olympiasieger Julius Brink oder beim Laufftreff am Strand, Stand-up Paddling, Kajakfahren, Wandern oder auf einer E-Bike Tour.

Aber es geht nicht nur um körperliche Fitness. Bei dieser Reise wird auch großen Wert auf mentale Balance und Entspannung gelegt. Eine Vielzahl von Aktivitäten hilft, die Gedanken zu beruhigen und den Geist zu entspannen. Dazu gehören Meditation, Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken. Erfahrene Coaches verhelfen zu mehr Zufriedenheit und innerem Gleichgewicht. So motiviert beispielsweise die mehrfache Bahnrad-Weltmeisterin Kristina Vogel mit ihrem Vortrag „Aufstehen im Sitzen“ zur Bewältigung von Schicksalsschlägen und zur Resilienz im Leben. IFAA Mental Coach und Motivatorin Petra Havelkova spricht über „Mentale Balance“ und vermittelt das nötige Know-how, um Stress zu bewältigen und zu mentaler Stärke zu finden, beispielsweise mittels Meditation. Dr. Marc Weigl, CEO von Cardioscan, hält informative und kurzweilige Vorträge zu Themen wie „Stoffwechselaktivierung im Schlaf“ und „Immunbooster Muskulatur“.

Selbstverständlich ist auch die Ernährung ein wichtiger Bestandteil der Kreuzfahrt. Die AIDA Gourmetpaten Günther Kroack, Andrea Schirmaier-Huber und Franz Schned sowie Küchenprofi Alexander Eder verwöhnen mit gesunden wie leckeren kulinarischen Köstlichkeiten. IFAA Ernährungsscoach Rebecca Barthel teilt Tipps für eine „Intelligente Ernährung“. Koch und Auditor Michael Loitz nimmt Gäste mit auf eine Restaurant-Tour an Bord und gibt Einblicke in aktuelle Ernährungstrends.

Neben all diesen Aktivitäten und Mahlzeiten haben Gäste auch die Möglichkeit, sich im Spa-Bereich verwöhnen zu lassen. Gäste können dazu aus über 80 Wellnessanwendungen im Body & Soul Spa wählen, lernen neue Spa-Rituale aus aller Welt kennen und genießen dabei den atemberaubenden Meerblick. Und das nicht nur auf der Feelgood Cruise,

Herausgeber:

AIDA Cruises
Am Strande 3d · 18055 Rostock
Tel.: +49 381 444 0
Fax: + 49 381 444 88 88
www.aida.de

Kontakt Communication:

Sven Jacobsen Vice President Communication & Sustainability
Tel.: +49 381 444 80 20
Fax: + 49 381 444 80 25
presse@aida.de

Pressemeldung



sondern auf jeder AIDA Reise: AIDA Cruises bietet die Extraportion Entspannung mit dem neuen Paket „Wellness Urlaub“ an. Damit wird aus jeder AIDA Reise eine Wellness Reise. Bis zu 30 Tage vor ihrer AIDA Reise können die Gäste in ihrem Reiseplaner myAIDA das Vorteilspaket „Wellness Urlaub“ aus dem limitierten Kontingent zum günstigen Sofortbucherpreis von 159 Euro (statt 232 Euro) buchen. Es erwarten die Gäste drei Tage Entspannung in der Wellness Oase inkl. Saunalandschaft mit fantastischem Meerblick und eine himmlische AIDA Harmony Wellnessmassage für den Rücken.

Die 7-tägige Feelgood Cruise an Bord von AIDAstella führt ab/bis Gran Canaria zu den schönsten Destinationen rund um die Kanaren. Lanzarote, La Palma, Teneriffa und Madeira locken mit angenehmen Temperaturen, Stränden und einer faszinierenden Vulkanlandschaft. Die Feelgood Cruise ist die perfekte Gelegenheit, um den Körper und den Geist eine Auszeit zu gönnen und sich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden zu konzentrieren. Gäste erleben eine unvergessliche Kreuzfahrt, die ein neues Gefühl von Vitalität und Wohlbefinden verleiht.

AIDA Cruises bietet neben der Feelgood Cruise viele weitere besondere Event-Reisen oder -Wochen, sogenannte AIDA Specials, an. Während ihrer Reise genießen Gäste alle Annehmlichkeiten, die sie von AIDA gewohnt sind, plus ein perfekt auf das Thema der Reise abgestimmtes Programm in vielen Bereichen an Bord. Die nächsten AIDA Specials sind bereits in Planung. Einen aktuellen Überblick über anstehende Events gibt es auf www.aida.de/specials.

Rostock, 31. Mai 2023

Preisbeispiel für die Redaktion:

Feelgood Cruise mit AIDAstella

7 Tage ab/bis Gran Canaria
05. bis 12. November 2023
ab 715€* p. P.

* AIDA PREMIUM Preis pro Person bei 2er-Belegung (Innenkabine IB), inkl. 150 Euro Frühbucher-Plus-Ermäßigung, jeweils limitiertes Kontingent
Es gelten die aktuellen AIDA Reisebedingungen, Hinweise und Informationen auf aida.de/agb

Herausgeber:

AIDA Cruises
Am Strande 3d · 18055 Rostock
Tel.: +49 381 444 0
Fax: + 49 381 444 88 88
www.aida.de

Kontakt Communication:

Sven Jacobsen Vice President Communication & Sustainability
Tel.: +49 381 444 80 20
Fax: + 49 381 444 80 25
presse@aida.de