



## Pressemeldung

### **Olympialaune an Bord von AIDA**

**Die Sport-Ikonen Heike Drechsler, Birgit Fischer und Steffi Nerius bringen auf den AIDA-Kreuzfahrten 2016 mit Workshops und Training neuen Schwung in die Seetage**

Auf AIDA Kreuzfahrten über den Atlantik und im Nordland sind 2016 die Leichtathletinnen Heike Drechsler und Steffi Nerius sowie die Kanutin Birgit Fischer an Bord. Die Spitzensportlerinnen sind der Stolz der Nation und zogen mit vielen olympischen Medaillen die Aufmerksamkeit der ganzen Welt auf sich. Jetzt werden sie zu persönlichen Gesprächspartnerinnen und Trainerinnen der AIDA Urlauber, die in Workshops und im aktiven Training lernen, wie sie sich lustvoll fit halten und auch nach der Reise die Motivation zur sportlichen Aktivität nicht verlieren.

Die sympathische 50-jährige Heike Drechsler rangiert in der Weltbestenliste ganz vorn und ist die erfolgreichste Leichtathletin Deutschlands. Heute heißt das Erfolgsrezept der zweifachen Olympiasiegerin: „Viel Bewegung in Verbindung mit einer ausgewogener Ernährung und einem frischen seelischen Zustand.“ Ihre Erfahrungen aus einer ungewöhnlich langen sportlichen Karriere gibt sie insbesondere an den Seetagen auf der AIDA Kreuzfahrt zum Polarkreis (23. Mai bis 9. Juni 2016) bei Fitness-Workouts an Bord weiter und die Gäste können die unkomplizierte und sympathische Mega-Sportlerin sehr persönlich kennenlernen.

Sagenhafte acht Gold- und vier Silbermedaillen bei Olympischen Spielen brachte Birgit Fischer nach Hause. Die beste Kanutin der Welt wird 2016 auf drei AIDA Reisen über den Atlantik (27. März bis 15. April 2016 und 15. Oktober bis 2. November 2016) sowie nach Nordeuropa (26. Juni bis 13. Juli 2016) nicht nur ihre Medaillen zum Anfassen mitbringen, sondern den sportinteressierten Gästen bei mindestens zwei Workshops pro Seetag als Trainerin zur Verfügung stehen.

Steffi Nerius behielt trotz vieler Hindernisse in der sportlichen Laufbahn ihre Ziele immer im Blick. In Workshops und in Vorträgen erklärt sie auf der AIDA Nordroute (30. Juli bis 13. August 2016) mentale Strategien, die wie im Spitzensport auch in Alltag und Beruf zum Erfolg führen.

Regeneration und mentale Stärke sind ebenso wichtig fürs leichte Wohlgefühl und die richtige Balance. Daher werden die AIDA+ Reisen abgerundet mit Angeboten zur Ernährungsberatung und Mentaltrainings mit Experten. In einer speziellen Kochschule können Gäste lernen, wie sie auch zu Hause gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereiten. Wer seinen Fitnesslevel kennenlernen möchte, um nach dem Urlaub sportlich weiter durchzustarten, der kann an Bord eine Stoffwechsel- und Körperfettmessung durchführen und sich einen individuellen Trainings- und Ernährungsplan erstellen lassen. Statt Kilofrust erwartet Gäste der AIDA+ Themenreisen nach dem Urlaub ein neues positives Körpergefühl. Im Spabereich können Gäste bei den verschiedensten Wellnessanwendungen die Seele baumeln lassen und Kraft sammeln für neue Herausforderungen.

Herausgeber:  
AIDA Cruises  
Am Strande 3d | 18055 Rostock  
Tel.: +49 (0) 381 / 444-0  
Fax: + 49 (0) 381 / 444-88 88  
www.aida.de

Communication:  
Hansjörg Kunze  
Vice President Communication & Sustainability  
Tel.: +49 (0) 381 / 444-80 20  
Fax: + 49 (0) 381 / 444-80 25  
presse@aida.de



## Pressemeldung

Die Termine im Überblick:

- Leichterleben auf dem Atlantik, 13 bzw. 19 Tage vom 02.04.-15.04.2016 auf AIDAdiva, von der Dominikanischen Republik bzw. Barbados nach Teneriffa, mit Birgit Fisher - der besten Kanutin der Welt.
- Leichterleben in Nordeuropa, 17 Tage Highlights am Polarkreis vom 23.05.-09.06.2015 auf AIDAluna, ab/bis Kiel, mit Heike Drechsler - der „Weitspringerin des Jahrhunderts“ (2-mal Olympisches Gold, 2-mal Weltmeisterin, 5-mal Europameisterin)
- Leichterleben in Nordeuropa, 17 Tage vom 26.06.-13.07.2016 auf AIDAluna, ab/bis Kiel zu den Highlights am Polarkreis, mit Birgit Fisher – der besten Kanutin der Welt.
- Mentale Stärke mit Steffi Nerius, 14 Tage, vom 30.07.-13.08.2016 auf AIDAvita, Norwegen mit Lofoten & Nordkap ab / bis Kiel
- Mit Birgit Fischer trainieren, 18 Tage vom 15.10.-02.11.2016 auf AIDamar, von Hamburg nach New York

Viele weitere Highlights aus dem AIDA+ Programm 2016 sind auf [www.aida.de/aidaplus](http://www.aida.de/aidaplus) zu finden. Buchbar sind alle Reisen im Reisebüro, auf der AIDA Webseite und im AIDA Kundencenter unter +49 (0)381/202 707 07.

Rostock, 4. Februar 2016