



Gesund & Glücklich

Bewegung - Ernährung - Erholung

Sehr geehrter Kunde,

Gesund zu sein und gesund zu bleiben ist in unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr selbstverständlich. Urlaub und Erholung spielen bei diesem Thema eine große Rolle. Wir wollen einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit unserer Kunden leisten und die Menschen unterstützen: Mit der innovativen Gesund & Glücklich Animation von Neckermann und mir, Dieter Grabbe, soll der Gast ein Mehr an Gesundheit und Wohlfühl in seinem Urlaub erfahren und mit nach Hause nehmen. Nachhaltigkeit ist hier das Motto, denn der Gast kann das Erlebte in seinen Alltag übernehmen. So wird der Urlaub zu einem Teil seines Alltags und zu einem unvergesslichen Erlebnis. Mit vielen neuen, hochwirksamen Bewegungsprogrammen, wie z. B. Balloning, dem einfachsten und funktionellstem Trainingskonzept der Welt oder Energy Walking, ein besonders gelenkschonendes und ganzheitliches Ausdauertraining, das die vielfältigsten Ansprüche wie Stärkung des Herz-Kreislauf Systems oder Gewichtsabnahme erfüllt. Begleitet werden diese Programme von unterhaltsamen und informativen Kurzvorträgen, die dem Gast viel Gesundheit und Glücksmomente mit auf den Weg geben.

In diesem Sinne herzlichst

Ihr Dieter Grabbe



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---------------------------------|-------------|
| Begrüßung | Seite 1 |
| Allgemeine Informationen | Seite 2 |
| Ihr Gesund & Glücklich Programm | Seite 3 - 8 |
| Gesund & Glücklich Hotels | Seite 9 |

KONTAKTDATEN

**Buchung und Beratung
in Ihrem Reisebüro,
unter www.neckermann-reisen.de
oder 01803/888855***

*9 Cent/Min. – dt. Festnetz, abweichende Mobilfunkpreise

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sorgfältig ausgewählte Hotels, Buffets die keine Wünsche offen lassen, SPAs in gehobenem Ambiente - das einzigartige Fitness- und Gesundheitsprogramm gestaltet von Dieter Grabbe. Diese Kopf und Sinne optimierende Kombination – das ist Gesund & Glücklich.

Gesundes Essen ist eine Grundvoraussetzung für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil. Die Gesund & Glücklich Buffets bieten eine große Auswahl an landestypischen Spezialitäten, Früchten und knackigem Gemüse. Gönnen Sie sich einen Seelenschmaus aus der Vielfalt der Nachspeisen.

Wellness genießen in SPAs höchster Qualität und exklusiver Ausstattung. Tauchen Sie in eine Welt der Entspannung und Besinnlichkeit. Die Thai Zen Space von Iberostar zeigen Ihnen die Vielfalt fernöstlicher Wellness-Traditionen. Ausgesuchte Produkte bekannter Marken ergänzen dieses Erlebnis für Körper und Seele.

Animation einmal anders – fitnessorientiert und gesundheitsbewusst. Ob die dynamische Form des Walkings, Energy Walking oder die ganzheitliche Methode Ballooning. Lernen Sie neue Formen der gesunden Bewegung kennen.



Portrait Dieter Grabbe

- Ein führender Fitness- und Gesundheitsexperte Deutschlands
- Einer der erfolgreichsten Fachbuchautoren (15 Bücher + zahlreiche DVDs)
- Erfolgsrezept: einfach und effektiv
- Initiative „Besser leben – jeden Tag“ in Form eines Clubs
- TV Star Coach



IHR GESUND & GLÜCKLICH PROGRAMM

Das G&G Programm besteht durch:

EINFACHHEIT

Die ausgewählten Trainingsprogramme sind für jeden, unabhängig von Alter und Fitnesslevel, bequem und stressfrei auszuführen. Einfachheit ist hier das Zauberwort. Gleichzeitig bieten sie für jeden Leistungsstand verschiedene Herausforderungen, so dass wirklich für jeden etwas dabei ist: Für den Leistungssportler ebenso wie für den Couchpotatoe.

ALLTAGSTAUGLICHKEIT

Die Trainingsprogramme müssen für die Teilnehmer leicht in ihren Alltag zu integrieren sein. Sie bekommen im Urlaub die einmalige Gelegenheit, ihr ideales Trainingsprogramm zu finden und zu Hause weiter zu praktizieren.

Damit werden die Nachhaltigkeit und der Gesundheitsaspekt unterstrichen. Die Gäste ‚nehmen‘ etwas Bleibendes aus dem Urlaub mit nach Hause.

EFFEKTIVITÄT

Die Übungen der Trainingsprogramme führen schnell zum Erfolg. Nur wenige Minuten Training am Tag verhelfen dazu, die gewünschten Ziele bei regelmäßigem Training zu erreichen. Damit werden Trainingsprogramme vorgestellt, die sich in kurzer Zeit und ohne viel Aufwand umsetzen lassen.

VIELFALT

Eine Auswahl an Sportarten und Trainingsprogrammen wird angeboten, die sich an verschiedenen Ansprüchen orientieren. Von Entspannung bis hin zum intensiven Figurtraining oder Energy Walking. Durch diese Vielfalt wird auch der Körper ganzheitlich betrachtet und liefert Programme für die verschiedenen Körperregionen.

Themeninhalte für ein 6-Tagesprogramm

Variante 1

TAG 1

- Anreise

TAG 2

- Energy Walking
- Ballooning
- Grabbe Stick
- Grabbe Flexible Band

TAG 3

- Atmung & Balance
- Flexible Band
- Ballooning
- Stretch & Balance

TAG 4

- Energy Walking
- Stretch & Balance
- Pilates
- Atmung & Balance

TAG 5

- Energy Walking
- Ballooning
- Stretch & Balance
- Grabbe Flexible Band

TAG 6

- Grabbe Flexible Band
- Atmung & Balance
- Grabbe Stick
- Pilates

TAG 7

- Energy Walking
- Grabbe Flexible Band
- Ballooning
- Grabbe Stick

IHR GESUND & GLÜCKLICH PROGRAMM

Themeninhalte für ein 6-Tagesprogramm

Variante 2

| | |
|--------------|---|
| TAG 1 | <ul style="list-style-type: none">• Anreise• Grabbe Stick• Pilates |
| TAG 2 | <ul style="list-style-type: none">• Energy Walking• Ballooning• Pilates• Ballooning |
| TAG 3 | <ul style="list-style-type: none">• Atmung & Bewegung• Optimales Gelenktraining• Sonnengebet• Stress bekämpfen |
| TAG 4 | <ul style="list-style-type: none">• Energy Walking• Aqua Vital• Ballooning• Rückentraining• Dinner Cancelling |
| TAG 5 | <ul style="list-style-type: none">• Sonnengebet• Stretch & Balance• Kochkurs• Ballooning |
| TAG 6 | <ul style="list-style-type: none">• Pilates• Grabbe Swing Stick• Ballooning• Optimales Gelenktraining |
| TAG 7 | <ul style="list-style-type: none">• Fit für Morgenmuffel• Verspannungen lösen• Flexible Band• Stretch & Balance |

THEMENINHALTE FÜR DEN AKTIVEN PART

ENERGY WALKING

Energy Walking ist eine besonders dynamische Form des Walkings, die mit kleinen aber schnellen Schritten arbeitet. Eine gute Atemtechnik, die richtige Motivation und die optimale Körperhaltung stehen beim Energy Walking im Mittelpunkt. Als wohl sanfteste aller Sportarten schont sie Bänder und Gelenke, ist Balsam für einen schmerzenden Rücken und lässt darüber hinaus überflüssige Pfunde Schritt für Schritt purzeln. Energy Walking ist Training ohne Stress. Und nur was Spaß macht, bringt dauerhaft Erfolge!

Ballooning – RUNDUM FIT MIT DEM DIDIBALLOON

Ballooning ist eine neuartige, ganzheitliche Methode, die die Fitness verbessert und für mehr Wohlbefinden sorgt. Durch einfache, spielerische Übungen mit einem Luftballon oder einem speziell entwickelten Ball (der DIDIBalloon oder Grabbe Ball) wird die Muskulatur und Tiefenmuskulatur trainiert, die Haltung verbessert und der Stoffwechsel aktiviert. Zusätzlich dienen spezielle Übungen der Entspannung und Stressreduktion. Ballooning ist eine zeitgerechte, alltagstaugliche Trainingsform, die durch hocheffektive Übungen schnelle Erfolge ermöglicht. Ballooning – das einfachste und funktionellste Trainingskonzept der Welt!

GRABBE FLEXIBLE BAND

Mit einem speziell entwickelten flexiblen Band führen Sie ein besonders gelenkschonendes und zugleich hocheffektives Muskeltraining durch. Sie steigern mit diesem alltagstauglichen Fitnessgerät in ganz kurzen Trainingseinheiten nicht nur Ihre Kraft, sondern auch Ihr Aussehen und Ihre Körperhaltung.

IHR GESUND & GLÜCKLICH PROGRAMM

GRABBE STICK

Beim Swing Stick handelt es sich um eine Fiberglas-Stange, die durch ihre Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers bewirkt, wenn sie in Schwingung gebracht wird. Bei Durchführung des Swing Stick Trainings arbeiten die tief- und medially liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung. Somit ist dieser „Zauberstab“ zum einen eine unschlagbare, leicht anzuwendende Ergänzung zu den Themen Haltungsverbesserung und Figurtraining. Er ist aber auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkserkrankungen.

PILATES

Pilates ist ein umfassendes Fitnesssystem, durch das Muskeln und Tiefenmuskulatur entwickelt, die Haltung verbessert und die Beweglichkeit erhöht wird. Am einfachsten lässt sich Pilates als eine Kombination aus Elementen des Yogas und der Gymnastik beschreiben, die jedoch auch Aspekte der östlichen Philosophie enthält. Das Schöne am Pilates-Training ist, dass es so einfach, zugleich aber sehr wirkungsvoll ist. Gesundheit, Aussehen, Wohlbefinden und Ausstrahlung profitieren von dieser sanften Methode.

YOGA - HARMONIE & BALANCE DURCH ATMUNG UND BEWEGUNG

Hier erfahren Sie, wie Sie Ihren Alltag harmonisieren und ins Gleichgewicht bringen, wie sich Stress reduzieren lässt und man schneller entspannen kann. Es werden verschiedene Übungen aus dem Yoga, der klassischen Rückenschule, autogenes Training und Atemtechniken vorgestellt. Die Teilnehmer haben dadurch die Möglichkeit, ihr individuelles Entspannungsprogramm zu entwickeln und mit nach Hause zu nehmen.

STRETCH & BALANCE

Stretching ist nicht nur eine gute Fitness-, sondern auch eine effektive Wellness-Methode. Es bietet den einfachsten und mühelosesten Weg zu mehr Flexibilität, Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit. Beim Stretching gehen Sie sanft und einfühlend mit Ihrem Körper um. Die Bewegungen sind langsam und obwohl die Dehnungen ruhig eine leichte Spannung verursachen dürfen, sollten dabei keinesfalls Schmerzen entstehen. Wer richtig „stretcht“, fühlt sich dabei rundum wohl.

ENERGY WALKING

Fit & Gesund mit nur wenigen Schritten. Energy Walking ist eine besonders dynamische Form des Walkings, die mit kleinen aber schnellen Schritten arbeitet. Diese Art des Walkings ist zudem extrem gelenkschonend.

DINNER CANCELLING

Der Begriff „Dinner Cancelling“ kommt aus dem Amerikanischen. Dahinter steckt ein einfaches Prinzip: Das „Dinner“ (Abendessen) wird „gecancelt“ (von „to cancel“ = „streichen, weglassen, ausfallen lassen“). Dinner Cancelling heißt im Grunde also nichts anderes als „Abendfasten“ unter der Einhaltung bestimmter Regeln. Es ist keine neue Diät, sondern eine schlichte Methode, um das Gewicht zu reduzieren, mehr Energie zu tanken und eine wirkungsvolle Anti-Aging-Strategie. Denn Wissenschaftler haben festgestellt, dass vor allem beim abendlichen Fasten unser Körper verstärkt ‚Jungbleib-Hormone‘ ausschüttet. Quasi im Schlaf erfrischen Sie Körper, Geist und Seele und reduzieren auf sanfte Weise Übergewicht.

IHR GESUND & GLÜCKLICH PROGRAMM

VERSPANNUNGEN LÖSEN

Hier erfahren Sie, wie Sie mit Spaß und wenig Aufwand Verspannungen (z. B. in Schulter/Nacken, Lendenwirbelsäule, ISGelenk) problemlos entgegenwirken können. Ob mit Ballooning, Ener Chi, Yoga oder Muskelrelaxation nach Jacobsen. Die Auswahl wird vor Ort situativ umgesetzt.

RÜCKENBESCHWERDEN ADÉ

Ihr Gesund & Glückliche Coach zeigt Ihnen, wie einfach und funktionell man vorhandene Rückenbeschwerden positiv beeinflussen kann. Ihre Lebensqualität und Ihr Lebensgefühl werden durch die Zauberformel 5x5DG ganz einfach gesteigert.

KOCHKURS (GESUNDE ERNÄHRUNG LEUTE MIT WENIG ZEIT)

Hier erhalten Sie von Ihrem Gesund & Glückliche Coach wertvolle Tipps und Tricks, worauf Sie beim Kochen und Zubereiten achten sollten. Ganz nach dem Motto: „Gesundheit ist essbar“.

FIT FÜR MORGENMUFFEL

In angenehmer Atmosphäre zeigt Ihnen Ihr Gesund & Glückliche Coach wie man schon am frühen Morgen fit und vital, also gesund und glücklich, den Tag beginnen kann. Inhaltliche Schwerpunkte sind das Herz-Kreislauf-System und die Wirbelsäule. Gesundheitsorientiert aufstehen und den Kreislauf langsam hochfahren!

TRAINING FÜR EINE OPTIMALE FIGUR

In einer 30-minütigen Trainingseinheit lernen Sie neue vereinfachte Übungen nach dem „Gesund & Glückliche“ kennen, die Sie schneller zu einer optimalen Figur bringen.

OPTIMALES GELENKTRAINING

Dieses Thema ist ein „Muss“ für jedermann, da es sowohl bei bestehenden Beschwerden als auch als Präventionsmaßnahme relevant ist. In diesem Kurs erhalten Sie lehrreiche Informationen und ein gezieltes Training für gesündere Gelenke.



IHR GESUND & GLÜCKLICH PROGRAMM

So könnte Ihr Gesund & Glücklich Wochenprogramm aussehen:

| | 09:30 | 10:30 | 11:20 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 20:30 | |
|-------------------|-----------------|------------------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------|--|--------------------------------------|--|
| Montag | Step 'n' Walk | Aqua Vital | | Grabbe Flexible Band | Grabbe Stick | Nintendo lädt Sie zu sportlichen Übungen, unterhaltsamen Spielen und einer Menge Spaß ein. Die Nintendo-Lounge steht Ihnen sechs Tage/Woche für jeweils 90 Minuten unter Anleitung unseres G&G-Coaches zur Verfügung, insbesondere mit den Neuheiten >>Wii Fit | | |
| Dienstag | Energy Walking | Ballooning | Stretch & Balance | YOhabaGA - Harmonie & Balance | Grabbe Stick | | Vortrag Dinner Cancelling | |
| Mittwoch | Ballooning | Aqua Vital | | Harmonie & Balance | Grabbe Flexible Band | | | |
| Donnerstag | Step 'n' Walk | Pilates für Einsteiger | Verspannungen lösen | Grabbe Stick | Ballooning | | | |
| Freitag | Engergy Walking | Aqua Vital | | Ballooning | Grabbe Flexible Band | | Vortrag Flüssigkeits- haushalt | |
| Samstag | freier Tag | | | | | | | |
| Sonntag | Grabbe Stick | Aqua Vital | | Grabbe Flexible Band | Optimales Figurtraining | | | |

Aus dem vielfältigen Wochenprogramm wählen Sie selbst, an welchen Aktivitäten Sie teilnehmen möchten. Alle Aktivitäten können unabhängig voneinander besucht werden.

Nintendo® - Lounge



Gesund & Glücklich, Dieter Grabbe und Nintendo laden Sie zu sportlichen Übungen, unterhaltsamen Spielen und einer Menge Spaß ein. Die Nintendo Lounge steht Ihnen sechs Tage in der Woche für jeweils 90 Minuten zur Verfügung.

WiiFit™

Mit über 60 Übungen aus 4 verschiedenen Trainingsbereichen bietet Wii Fit Plus ein spielerisch aufgebautes Personal Training vor dem TV-Screen in der Nintendo-Lounge. Sie verbrennen Kalorien mit Aerobic-Übungen, reizen Ihre Muskeln und verbessern Ihre Körperhaltung mit Yoga und Balancespielen.

WiiSports Resort

Im Wii Sports Resort erleben Sie Ferien einmal ganz anders. Sie besuchen das virtuelle Wuhu Island und können über die Wii-Fernbedienung bei 12 spektakulären und abwechslungsreichen Sportarten mitmachen: von Bogenschießen, Tischtennis, Kanufahren über Golf und Bowling bis hin zu Frisbee und Radfahren. Ein ganzes Sportfestival wird in Einzeltrainings oder bei Wettkämpfen mit den anderen Mitspielern geboten.

EVENTWOCHE: Personal Coaching

Erleben Sie, mit wie wenig Sie viel für Ihre Fitness und Gesundheit tun können. Bleiben Sie leistungsfähig bis ins hohe Alter mit Dieter Grabbes Premium Personal Coaching!

Nach Eingangs-Check-up's mit Ihrem Gesund & Glücklich Coach zu den Themen Körperstatus, allgemeine Fitness, Reaktionsfähigkeit und Muskelfunktion erhalten Sie noch in Ihrem Urlaub ein von Dieter Grabbe ausgearbeitetes, individuelles Trainingskonzept.

Das Personal Coaching ist vorab unter folgenden Sonderleistungsnummern zubuchbar:

| Reiseziel | Hotel Buganvilla | Dauer | Zeitraum | | Sonderleistungsnummer |
|---------------|------------------------------------|-------|-------------------|-------------------|-----------------------|
| Fuerteventura | Resort Iberostar Playa Gaviotas | 1 Tag | 03.12. - 10.12.11 | 03.01. - 10.01.12 | 22437A |
| Fuerteventura | Hotel Buganvilla | 1 Tag | 03.12. - 10.12.11 | 03.01. - 10.01.12 | 22436A |
| Gran Canaria | Cordial Mogán Playa | 1 Tag | 03.12. - 10.12.11 | 03.01. - 10.01.12 | 13189A |
| Hurghada | SUNRISE Select Garden Beach Resort | 1 Tag | 03.12. - 10.12.11 | 03.01. - 10.01.12 | 38380A |

GESUND & GLÜCKLICH HOTELS

Spanien & Portugal Katalog Winter 2010/11

Fuerteventura / Playa de Jandia
Hotel & SPA Buganvilla NNNN
Resort Iberostar Playa Gaviotas NNNN

Gran Canaria / Puerto de Mogán
Cordial Mogán Playa NNNN+

Südeuropa & Nordafrika Katalog Winter 2010/11

Ägypten / Hurghada
SUNRISE Select Garden Beach Resort NNNNN

