

EUROPA REFRESH: neues ganzheitliches Well-Being-Konzept an Bord (FOTO)



Internistin und Bestsellerautorin Dr. Anne Fleck an Bord der EUROPA. Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/22469 / Das Bild ist NUR in Verbindung mit direkter Berichterstattung über Hapag-Lloyd Cruises honorarfrei zu verwenden. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "ots/Hapag-Lloyd Cruises/Foto-Credit: Dr. Anne Fleck"

Credit: Hapag-Lloyd Cruises
Fotograf: Foto-Credit: Dr. Anne Fleck

Hamburg (ots) - - Fitness, Gesundheit, Entspannung: Alle Aspekte eines

nachhaltigen Lebensstils kombiniert in einem Programm

- Experten an Bord: namenhafte Sportler und Persönlichkeiten wie Internistin und Bestsellerautorin Dr. Anne Fleck
- Exklusiv auf der EUROPA: Sportprogramme von LES MILLS und BEWEI Behandlungen im OCEAN SPA

Ab Oktober 2019 schickt Hapag-Lloyd Cruises das Luxusschiff EUROPA auf neuen Kurs: Die EUROPA wird deutlich moderner und legerer. Mit EUROPA REFRESH wird den Gästen die Möglichkeit geboten, alle Aspekte eines nachhaltigen Lebensstils zu einem optimalen Programm für ihr Wohlbefinden zu kombinieren. Dazu zählen innovative Fitness-Angebote wie LES MILLS, Ernährungsberatung sowie Entspannung im OCEAN SPA mit Produkten und Behandlungen von BEWEI.

Mit den umfangreichen baulichen und konzeptionellen Neuerungen des Schiffes, welche in einem Werftaufenthalt im Oktober 2019 vollzogen werden, legt Hapag-Lloyd Cruises seinen Fokus neben Kulinarik auf ganzheitliches Well-Being. In speziellen Kursen, Talkrunden, Vorträgen, Coachings oder Meditationen lernen die Gäste Ruhe und Gelassenheit in der schnelllebigen Welt.

Mehrere Konzepte werden unter dem Dach von EUROPA REFRESH zu einem Programm vereint, das einen ganzheitlichen Lebensstil bietet. Die Konzepte sind individuell nutzbar und jeder Gast erhält genau die Unterstützung, die er für seine persönliche Auszeit benötigt.

Ernährungskonzept von Dr. Anne Fleck

In Zusammenarbeit mit der Internistin und Bestellerautorin Dr. Anne Fleck bietet Hapag-Lloyd Cruises seinen Gästen an Bord der EUROPA ein ganzheitliches Ernährungskonzept. Mit einem "Doc-Fleck" Frühstück, das sich jeder Gast individuell nach Vorlieben und Verträglichkeiten zusammenstellen kann, beginnt der Tag direkt mit gesundem Genuss. Das Geheimnis der Rezeptur ist ein wissenschaftlicher Ansatz, welcher in der Umsetzung einfach im Alltag zu integrieren ist. Bei dem Frühstück handelt es sich um die wertvolle Kombination aus hochwertigen, langkettigen Omega-3-Fetten und Eiweiß sowie etwas Obst. Nüsse, Mandeln, Samen und Gewürzmischungen komplettieren als gesunde Dekoration. Die verwendeten Ölmischungen sind nach höchstem Standard omega-geschützt gepresst. Mit dem "Doc-Fleck" Frühstück entsteht ein Grundstein für ein gesünderes, vitales Leben - auch nach der Reise. Dr. Anne Fleck wird auf einigen Reisen persönlich an Bord sein und Vorträge halten.

Individuelle Gesundheits- und Fitnessberatung

Zu Beginn jeder Reise wird das Konzept und Angebot an Bord im Rahmen einer Talkrunde mit den Sport-, Wellness-, Golf- und externen Experten den Gästen vorgestellt. Im Anschluss können direkt Termine für individuelle Beratungen und Trainings vereinbart werden.

Für die persönliche Fitness und körperliche Gesundheit profitieren die Gäste an Bord von einem Joggingpfad, einem Fitnessstudio, EMS-Ganzkörpertraining sowie einem vielseitigen Kursangebot. Auf ausgewählten Reisen erwartet die Gäste Specials wie Boxen, Yoga oder Tai-Chi, Golf-Fitness sowie Blackroll/Faszien-Kurse.

Innovatives Sportprogramm mit LES MILLS

Ein wichtiger Bestandteil des neuen Konzeptes EUROPA REFRESH ist Fitness und Bewegung. Die Gäste profitieren von dem bekannten Sportprogramm LES MILLS. An Bord der EUROPA finden auf jeder Reise zwei dieser LES MILLS Programme statt:

- LES MILLS BODYBALANCE - ein Konzept für Jedermann - ist eine von Yoga inspirierte Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu fließender Musik, die die Beweglichkeit und Kräftigung des gesamten Körpers fördert.
- LES MILLS BARRE ist ein vom Ballett inspiriertes 30-minütiges

Ganzkörper-Workout zur Stärkung der Körpermitte und Steigerung von Kraft und Stabilität.

- CXWORX kräftigt in 30 Minuten die Rückenmuskulatur, strafft Bauch, Beine und Po und verbessert die Haltung.

REFRESH Body

Der Fokus während dieser Reisen liegt insbesondere auf das ganzheitliche Wohlbefinden. Die Gäste sammeln in Vorträgen, Einzelcoachings sowie in Kurs- und Trainingsprogrammen mit Experten wertvolles Wissen zu Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Von Valparaiso nach Tahiti vom 04.12. bis 18.12.2020 (14 Tage), ab 8.190 Euro inkl. An- und Abreisepaket. Weitere Informationen unter: <https://www.hl-cruises.de/reise-finden/EUR2023>

REFRESH Beauty

Der Fokus liegt bei diesen Reisen auf Wellness und Beauty, sowie Yoga und Meditation. In Workshops und Vorträgen lernen die Gäste Ihre Persönlichkeit in Szene zu setzen und schenken Ihrem Äußeren mit wertvollen Tipps Aufmerksamkeit. Kosmetik-Experten, Stylisten und Parfüm-Experten stehen den Gästen bei ihrer Reise zur inneren Mitte zur Seite.

Von Hamburg nach Montreal vom 14.09. bis 05.10.2020 (21 Tage), ab 11.620 Euro inkl. An- und Abreisepaket. Weitere Informationen unter: <https://www.hl-cruises.de/reise-finden/EUR2018>

Informationen zu Hapag-Lloyd Cruises unter www.hl-cruises.de - Aktuelle Pressemeldungen sowie Bildmaterial unter www.hl-cruises.de/presse - PASSAGEN.tv unter www.hl-cruises.de/passagentv/ - Hapag-Lloyd Cruises Blog unter www.hl-cruises.de/blog

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Negar Etminan

Leiterin Unternehmenskommunikation

Tel.: +49 40 307030-391

E-Mail: presse@hl-cruises.com

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/DE22469/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0087 2019-07-18/11:43

181143 Jul 19

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20190718_OTS0087