

## GESUND UND AKTIV



### DR. PEDRO GONZALEZ

Werden Sie jetzt so richtig fit mit dem wissenschaftlichen Trainingsprogramm der Profi-Athleten! Dr. Pedro Gonzalez hat für Sie spannende Vorträge und Workshops zu Gesundheit, Sport und Ernährung zusammengestellt. Der promovierte Sportwissenschaftler ist Experte

### „ESSEN BEGINNT IM KOPF“

für Fitnessstraining und Ernährung. Er coachte Weltmeister wie Thomas Müller, Toni Kroos und André Schürrle sowie Olympiasieger aus dem Rad- und Boxsport. Zudem trat er in zahlreichen TV-Sendungen auf. Auch Printmedien wie Stern, Kicker und Die Welt berichteten über ihn.

### Vortrag: Ihr persönliches Fitness- und Gesundheitskonzept

In diesem kurzweiligen Vortrag erläutert Dr. Pedro Gonzalez, wie Gesundheit wirklich funktioniert: Das Zusammenspiel von Bewegung und Sport, Entspannung und Stress-Abbau sowie die fundamentale Bedeutung von Ernährung garantieren erst ein gesundes, langes und aktives Leben. Die sofort umsetzbaren Tipps und die einfachen Trainingsanleitungen helfen Ihnen, Ihren optimalen Gesundheits- und Leistungsstand in kurzer Zeit zu erreichen. Wissenschaftliche Kompetenz und die praktische Umsetzung Ihres persönlichen Gesundheits- und Fitness-Konzepts hier an Bord!

Theatrium (9–11), 60 Minuten, kostenfrei

### Vortrag: Ernährung 2.0 – Intervallfasten, Powerfood, Abnehmen!

Gesunde Ernährung und Sport beziehungsweise zumindest Alltagsbewegung sind die Garantien für ein langes und aktives Leben frei von Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und Herzinfarkt. Erfahren Sie in diesem Vortrag anhand praktischer Beispiele, wie Sie Ihre Ernährung gesund zusammenstellen können und mit einfachen Regeln immer das Richtige zum richtigen Zeitpunkt essen und trinken. Wissenschaftlich fundierte Abnehmpro-

gramme und leistungssportliche Ernährungsstrategien, aber auch Ernährung bei Krankheitsbildern inklusive. Denn Essen beginnt im Kopf! Die mentale Einstellung zum Essen hat tief liegende Gründe: Wir lösen diese auf!

Theatrium (9–11), 60 Minuten, kostenfrei

### Vortrag: Leben in Balance – Wie (gut) funktioniert Ihr Stressmanagement?

Stress ist die Volkskrankheit Nummer eins, Tendenz steigend und Burn-Out die zweithäufigste Ursache von Krankschreibungen. Zahlreiche Folgeerkrankungen haben ihre Ursache in unserem Stress in Berufs- und Privatleben. Dr. Gonzalez zeigt wissenschaftliche Strategien auf, Ihre tatsächlichen Stressoren rechtzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln. Die Wege aus der Stress-Falle sind dem Profi-Trainer selbstverständlich auch aus dem Hochleistungssport bekannt. Setzen Sie diese Strategien mit einfachen Techniken sofort um: Entspannen Sie sich, denn nur so können Sie wie die perfekt regenerierten Top-Athlet:innen erst Ihre volle Leistung zeigen und in Ihre Mitte kommen.

Theatrium (9–11), 60 Minuten, kostenfrei

### Vortrag: Es gibt kein Alter, sondern nur gesunde und kranke Zellen!

Von den Hundertjährigen der Insel Okinawa in Japan lernen wir, was ein langes aktives Leben ausmacht: Optimale Ernährung, lebenslanges Lernen und tägliche Bewegung. Aber auch unser Lebensglück, eine positive Denkhaltung und einen tieferen Sinn in seinem Leben zu erkennen sind statistisch erwiesene Faktoren hierzu. Unser Immunsystem kann durch das richtige Maß an Bewegung auch im hohen Alter noch enorm gesteigert werden und ist die beste Prävention vor sämtlichen Krankheiten. Lernen Sie mit Dr. Pedro Gonzalez die Schlüssel für ein langes Leben kennen und fangen Sie gleich hier an Bord an!

Theatrium (9–11), 60 Minuten, kostenfrei

### Vortrag: Aus der Welt des Profisports – Ein Insider berichtet

Dr. Pedro Gonzalez trainierte als U21 Athletik-Trainer sieben Spieler des DFB, die im Juli 2014 in Brasilien den WM-Pokal in den Himmel reckten. Über 30 Etappensiege bei der Tour de France von Greipel, Martin und Grabsch (Team COLUMBIA) sowie zwei Schwergewichtsboxer, die Welt- und Europameister wurden: Sascha Dimitrenko und Juan Carlos Gomez (Universum Boxpromotion). Dazu kamen zwei Aufstiege mit dem FC St. Pauli inklusive legendärer Aufstiegsfeiern auf der Reeperbahn und auf Mallorca. In diesem Vortrag plaudert ein Insider aus dem Nähkästchen und nimmt Sie mit auf die Bühne und hinter die Kulissen des Profisports.

Theatrium (9–11), 60 Minuten, kostenfrei

### Vortrag: 226 Kilometer Schwimmen, Radeln, Laufen in 12 Stunden auf Cozumel

2020 stellte sich Dr. Pedro Gonzalez während seines Einsatzes auf AIDa dem internationalen Ironman Cozumel Triathlon: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und ein 42 Kilometer Marathonlauf in 12 Stunden! In diesem Vortrag, der mit einer aufwendig gedrehten Video-Doku beginnt, erfahren Sie, wie hart der Triathlonsport wirklich ist: 10.000 Kilometer Radtraining und knapp 20 Stunden Trainingsaufwand pro Woche sind keine Garantie, überhaupt ins Ziel zu kommen! Der sechsfache Ironman-Finisher Dr. Gonzalez bringt Ihnen die faszinierende Welt des Triathlons in diesem packenden Vortrag näher: Seien Sie dabei und lassen Sie sich hierdurch für Ihre persönlichen Ziele motivieren!

Theatrium (9–11), 45 Minuten, kostenfrei

### Vortrag: Warum gesunde Schlafzyklen so wichtig für Ihre Gesundheit sind

Wir verbringen etwa ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen. REM-Traumphasen, Tiefschlaf- und Leichtschlafphasen sind ein komplexes Gebilde, das essenziell für unsere Gesundheit, Lebenserwartung und Performance im Sport und im Job verantwortlich ist. Dr. Gonzalez vermittelt Ihnen in diesem Vortrag einfach und verständlich das grundlegende Wissen, um Ihren Schlaf zu analysieren und zu verbessern. Optimieren Sie Ihr Potenzial, indem Sie perfekt regenerieren und gut gelaunt und voller Energie in jeden Tag starten!

Theatrium (9–11), 45 Minuten, kostenfrei



### Workshop: Mit einfachen Eigengewichtsübungen stark und gesund werden!

Im DFB Workshop vermittelt Ihnen Dr. Pedro Gonzalez die besten Übungen für Stabilität, Kraft und Beweglichkeit! Die Übungen unserer Weltmeister werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt – so brauchen Sie auch Zuhause weder Gewichte noch ein Studio. Vom Lauf-ABC bis zu einfachen gymnastischen Übungen ist alles enthalten. Präventive Bewegungen helfen Ihnen, etwa das Umknicken zu vermeiden. Ob zum Aufwärmen, für Jogging, Tennis oder als Krafttraining: Die Performance Exercises des DFB Workshops vereinen alles in einem Workout! Spaß ist garantiert, da Sport in der Gruppe unter freiem Himmel bei AIDA Weltklasse ist!

Body & Soul Sport (11), 60 Minuten, 30 Euro pro Person

### Workshop: Maximale Entspannung für Körper und Geist

Maximale Entspannung für unsere Muskulatur durch einfache Dehnübungen. Erhöhen Sie Ihre Beweglichkeit und verhindern Sie somit Verletzungen. Atemtechniken aus dem autogenem Training helfen dabei, richtig loszulassen. Lernen auch Sie in diesem Workshop mit Dr. Pedro Gonzalez diese einfach anzuwendende Methodik vollständiger Entspannung kennen. Unsere Nationalspieler wenden diese Techniken regelmäßig bei den Länderspielen an!

Body & Soul Sport (11), 60 Minuten, 30 Euro pro Person



### Workshop: Zünden Sie Ihren Stoffwechsellurbo und verlieren Sie pro Woche 1 Kilo!

In diesem Workshop mit Dr. Gonzalez erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Tricks Ihr Ernährungs- und Bewegungsprogramm umstellen können, um in wenigen Wochen mehrere Kilos abzunehmen! Je intensiver Ihre Zellen aktiviert werden, desto höher ist Ihr Kalorienverbrauch: Der Sportwissenschaftler Dr. Pedro Gonzalez vermittelt Ihnen das Abnehmprogramm der Top-Athleten, was auch bei Ihnen funktioniert!

Body & Soul Sport (11), 60 Minuten, 49 Euro pro Person

### Coaching: Sportmedizinische Diagnostik mit EKG-, Stress- und Fettmessung

Mit EKG-, Zellstoffwechsel- und Körperfett-Messungen verschaffen wir uns ein detailliertes Bild über Ihren Gesundheits- und Leistungszustand. Anschließend legen wir gemeinsam sinnvolle und realisierbare Bewegungs- und Ernährungsprogramme fest, die Sie Ihre persönlichen Ziele in kürzester Zeit garantiert erreichen lassen. Über die Herzratenvariabilität bestimmen wir Ihren Stresslevel und adäquate Trainingsbereiche (z. B. Fettverbrennungszone) für Ihr Ausdauertraining. Muskelfunktionstests geben uns Aufschluss über Dysbalancen beziehungsweise Rückenprävention. Eine achtseitige wissenschaftliche Auswertung sorgt für Verständlichkeit und nachhaltiges Umsetzen im Alltag.

Body & Soul Spa (12), 60 Minuten für Einzelperson: 239 Euro, 90 Minuten für Paare: 399 Euro

# EDUTAINMENT KOMPASS

WORKSHOPS, VORTRÄGE UND MEHR

## GROSSE WINTERPAUSE KARIBIK

AIDaMar – Teil 1 vom 8. bis 28. Dezember 2024



„WAS WIR WISSEN, IST EIN TROPFEN, WAS WIR NICHT WISSEN, EIN OZEAN.“

Isaac Newton, Astronom und Physiker

### Liebe Gäste,

neue Ideen und Gedanken entstehen meist in entspannter und unterhaltender Atmosphäre. Die perfekten Voraussetzungen dafür finden Sie in Ihrem Urlaub auf AIDA. Mit unserem erstklassigen Edutainment-Programm geben wir Ihnen Impulse und Inspiration, sich ganz neu zu entdecken und sich endlich einmal mit lang gehegten Wünschen, Vorhaben und Themen zu beschäftigen. Unter der Anleitung unserer qualifizierten Edutainer erhalten Sie unzählige Anregungen für Freizeit und Alltag, die Sie begeistern werden!

**Unser Tipp:** Für die Workshops und Coachings von Dr. Pedro Gonzalez sollten Sie sich unbedingt anmelden, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind. Für die Workshops melden Sie sich im Body &

Soul Sport an, für die Coachings bitte im Body & Soul Spa.

Weitere Informationen finden Sie täglich in Ihrer AIDA Heute. Beachten Sie bitte, dass einige der angebotenen Veranstaltungen nur gegen Aufpreis buchbar sind. Übrigens: Wussten Sie, dass Sie sich bereits vor Ihrem nächsten Urlaub auf unserer Internetseite über angebotene Workshops, Familien-Specials, Gastkünstler, Lektoren und vieles mehr informieren können?

Ich wünsche Ihnen einen unterhaltsamen und wunderschönen Urlaub während unserer gemeinsamen Zeit auf dem Meer.

Ihr Entertainment Manager  
Dennie Blessing

### TAGESPROGRAMM



### bordportal.mar.aida.de

Wann und wo die Workshops und Vorträge stattfinden, erfahren Sie tagesaktuell im Tagesprogramm des kostenfreien Bordportals.



## LAND UND LEUTE



### MICHAEL CORNÉLY

Unser Lektor Michael Cornély möchte Sie dabei unterstützen, am Ende Ihres Urlaubs mit neu gewonnenen Horizonten von Bord zu gehen und gern wiederzukommen. Als weit gereister Historiker

**„SCHAUEN SIE, SO GANZ NEBENBEI, MAL AUF DER HALBEN WELT VORBEI“**

verfügt er über das Fachwissen und als Schauspieler sowie Moderator über die Fähigkeiten auch komplexere Sachverhalte mit Humor und Spannung zu vermitteln. Er selbst ist leidenschaftlicher Kreuzfahrer, AIDA Liebhaber sowie Weltentdecker und nimmt Sie mit auf eine Reise zu Land und Leuten.

### Von Caesaren und Bastarden – Portland

Den Anfang machte ein echter Imperator. Danach kamen und gingen so manche Eroberer und Besiedler. Was blieb sind die Briten, halsstarrig, skurril – aber liebenswert. Lektor Michael Cornély nimmt Sie mit zu einer Reise auf eine bemerkenswerte Insel voller Steinkreise, Kirchen und Geschichten. Sie werden sehen: Portland ist ein ganz wunderbarer Ausgangspunkt unserer Entdeckungsreise!

### Phoenix aus der Asche – Lissabon

Wenn die Erde bebt, dann ist der Mensch hilflos. Oft zerfällt in Minuten das Werk von Generationen. Doch wie ein Phoenix aus der Asche entsteht manchmal Großes aus den Ruinen. Lissabon und Porto haben diesen Wandel geschafft – und Lektor Michael Cornély wird Sie von den Ergebnissen begeistern! Voller Geschichte, Anmut und pulsierendem Leben laden uns diese lusitanischen Schönheiten zum Bummeln ein.



### Battle of all Ages – Trafalgar

Es gibt Augenblicke, da hängt das Schicksal eines ganzen Kontinentes am seidenen Faden. Die Entscheidung eines Mannes wird zur Sternstunde ganzer Völker.

Einen solchen Augenblick erlebte Europa 1805. Fast der gesamte Kontinent war zur Beute eines Menschen geworden: Napoleon Bonaparte. Nur noch die hölzernen Festungen der Briten standen zwischen Sieg und Vernichtung. Wo diese Schlacht stattfand? Hier, an unserer Position auf dem Meer. Lektor Michael Cornély führt Sie virtuell über das Schlachtfeld. Eine faszinierende Reise in die Vergangenheit.

### Die Karibik – Zankapfel der Weltmächte

Von allen Großmächten heftigst umkämpft wechselten die vielen Inseln der Karibik mehr als einmal die Besitzer. Kein Wunder – denn es sind einige der schönsten Plätze der Erde. Genau diese gilt es zu erkunden! Schauen Sie gemeinsam mit Lektor Michael Cornély, was Kolonialmächte und Freibeuter hinterlassen haben. So manche Schatztruhe des Wissens schlummert noch unentdeckt unter dem Sand...



### Rule Britannia – Die Briten auf den Weltmeeren

Am Anfang stand eine bankrotte Jungfrau. Was daraus entstand, darf man mit Fug und Recht als eine der größten Erfolgsgeschichten aller Zeiten bezeichnen. Es war der Beginn der vielleicht gewaltigsten Weltherrschaft überhaupt. Bis heute hat diese Epoche dem halben Planeten seinen Stempel aufgedrückt. Stöbern Sie mit Lektor Michael Cornély in der Geschichte und schauen Sie, so ganz nebenbei, mal auf der halben Welt vorbei.

### Der Admiral und sein Gin – St. Maarten

Hätten die Spanier nicht unbedingt Antwerpen niedergebrannt, dann wäre vielleicht alles ganz anders gekommen. So aber verhalf ein recht mannhaft dem Trunke zugeneigter Admiral unserem kleinen Nachbarvölkchen zu einem recht respektablen Reich. Wie herrlich manche Teile davon sind, erfahren Sie von Lektor Michael Cornély. Stürzen Sie sich in die Boote und genießen Sie zum Beispiel St. Maarten.



### El Siglo d'Oro – Als Spanien die Welt regierte

Schiffe voller Silber. Eine Hofhaltung voller Glanz. In der Mode weltweit führend. Dies alles war Spanien im 16. Jahrhundert. Was dieses glanzvolle Zeitalter ausmachte und was davon heute noch zu sehen ist, erläutert Ihnen Lektor Michael Cornély. Freuen Sie sich auf eine spannende und vergnügliche Rundreise um Spanien und hinüber in die Dominikanische Republik!

### Pirates Ho! – Piraten, wo man sie fand und findet

Zeit, sich einem echten Mythos zuzuwenden: den Freibeutern der Meere. Auch in der Karibik trieben die Bukanier, Korsaren oder Piraten ihr Unwesen. Lektor Michael Cornély verrät Ihnen, was diese Männer bewegte, was die Geschichte hinter den Mythen und Legenden ist und wie manche dieser Kapitäne sogar zur Geschichte der entsprechenden Regionen beitrugen. Wir untersuchen ein leider zeitloses Phänomen.



### Sklaverei – Ein ruchloses Geschäft verändert drei Kontinente

Kaum ein Ereignis der Geschichte wirkt auf uns heute so abseuerlich wie der Handel mit Menschen. Wie es zu diesem „Geschäftsmodell“ kam, wer besonders davon profitierte und wie diese unmenschliche Idee das Aussehen und die Geschichte der beteiligten Kontinente für immer veränderte – darum geht es im Vortrag von Lektor Michael Cornély. Ein trauriges Thema mit einem offenen Ende.

### Naufragio – Die Portugiesen und die Weltmeere

Heinrich der Seefahrer, ein großer König, steht am Anfang der portugiesischen Erfolgsgeschichte. Mit Vision und Geschick macht er aus dem Armenhaus Europas eine reiche Nation. Die Azoren und Madeira werden zum Sprungbrett des Handels und zur Quelle des Reichtums. Lektor Michael Cornély wendet sich dem Atlantik und seinen Inseln zu.

## SCHAUSPIEL & LITERATUR



### SIGMAR SOLBACH

1973 wurde Sigmar Solbach von Fritz Umgelter fürs Fernsehen entdeckt. Er spielte eine Hauptrolle in „Der Winter, der ein Sommer war“ und war danach beim großen Publikum beliebt und bekannt. Bis heute hat er in mehr als 90 Fernsehproduktionen mitgewirkt, darunter in „Das Erbe der Guldenburgs“, „Diese Drombuschs“ oder „Das Traumschiff“. Als „Dr. Stefan Frank“ wurde er vom Publikum zum beliebtesten Fern-

**„WELTEN, DIE NUR SCHEINBAR NICHTS MIT UNSERER REALITÄT ZU TUN HABEN“**

sehartz gewählt. Auch am Theater hat er große Erfolge gefeiert, etwa als Hamlet oder als gelähmter Philipp in der gefeierten Theaterfassung von „Ziemlich beste Freunde“. Im Internet gibt es zahlreiche von ihm gesprochene Hörbücher. Er lebt mit seiner Frau Claudia in München.

### „Berühmte Liebespaare“ von Monika Buschey

Es geht um das mehr als verzwickte Verhältnis zwischen Marlene Dietrich und Josef von Sternberg, der sie mit dem „Blauen Engel“ zum Star gemacht hat. Nicht minder verzwickte, aber auf ganz andere Art, stellt sich die Verbindung zwischen dem großen Schriftsteller Thomas Mann und Katja Pringsheim dar. Sigmar Solbach bringt Ihnen diese Geschichten näher.

### Kamingeschichten von Charles Dickens

Charles Dickens hat uns neben seinen großen Romanen eine Vielzahl kleiner Kabinettstücke hinterlassen, die man sich in England immer wieder gern am Kaminfeuer erzählt. Zwei davon präsentiert Ihnen Sigmar Solbach: „Der Baron von Grogzwig“, in dem der Tod ungewollt den Verzweiferten kurz vor seinem Selbstmord von der Schönheit des Lebens überzeugt und „Der Rechtsanwalt und der Geist“, wo selbst einem Geist noch ein „Licht“ aufgeht.

### „Vom Auf und Ab im Leben“ – Märchen für Erwachsene von Claudia Solbach

Die elementare Wahrheit über uns erschließt sich dem, der sich – frei nach dem Jesuswort – die Fähigkeit bewahrt hat, mit kindlicher Unbefangenheit den Geschichten von Claudia Solbach zu lauschen. Lassen Sie sich in Welten entföhren, die nur scheinbar nichts mit unserer Realität zu tun haben. Claudia Solbach wird gemeinsam mit ihrem Mann Sigmar Solbach lesen. Als Zugabe gibt es vielleicht noch ein paar heitere Gedichte von Claudia Solbach aus dem Hörbuch „Von Heiter bis Besinnlich“.

### Christoph Columbus – Don Quichote des Ozeans

Der Autor Jacob Wassermann bietet uns ein völlig anderes Bild von Christoph Columbus. Er zeigt ihn in seiner ganzen Widersprüchlichkeit und der Unfähigkeit, Realitäten zu erkennen – genau wie Don Quichote. Sein Leben gleicht einer mittelalterlichen Legende: aufsteigend aus dem Nichts, ein hergelaufener Abenteurer, wird er Großadmiral von Spanien und Vizekönig ungeheurer Reiche, bezahlt den Glanz und die Macht jedoch mit jähem Absturz und beispielloser Demütigung. Er stirbt als vergessener Mann einen einsamen Tod.



### „Der Atlantik – Biografie eines Ozeans“ von Simon Winchester

In seinem umfangreichen Werk beschreibt Winchester die 190 Millionen Jahre alte Geschichte des Atlantiks und wie sich seit Urzeiten Menschen mit dem wildesten aller Meere messen. „Selten wird Geschichte so unterhaltsam erzählt“, schreibt die „New York Times“. Sigmar Solbach präsentiert Ihnen den Abschnitt, in dem es um die Frage geht, ob Christoph Columbus tatsächlich die Ehre gebührt, als Erster den Atlantik überquert zu haben.

### Mein Leben – Ein Traum? Ein Blick zurück auf turbulente Zeiten

Sigmar Solbach liest aus seiner aktuellen Autobiografie. Lassen Sie sich mitnehmen in sein aufregendes Leben: eine schwere Kindheit und Jugend mit lebensbedrohlicher Krankheit, berufliche Erfolge, aber auch bittere Niederlagen bis hin zu gescheiterten Beziehungen. Er erzählt von außergewöhnlichen Abenteuern zu Wasser und zu Land, von seiner spirituellen Suche und schließlich von dem großen Glück, der Frau zu begegnen, mit der er bis heute sein Leben teilt.

### Eine Lesung zur Weihnachtszeit – Ohne Heiligenschein und Lametta

Sigmar Solbach und seine Frau Claudia präsentieren einen Strauß von Geschichten unter anderem von Erich Kästner, sowie Briefe ans Christkind – berührend und humorvoll, aber auch zum Nachdenken anregend. Die authentischen Kinderbriefe offenbaren überraschende Wünsche, nicht nur nach Süßigkeiten und Spielzeug, sondern gewähren auch einen Blick auf so manche Träume und Sorgen kleiner Kinderherzen.