

## Liebe Gäste,

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. BallOOning, 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

<b>Begrüßung</b>	Seite 1
<b>Allgemeine Informationen</b>	Seite 2
<b>Das Gesund &amp; Glücklich Programm</b>	Seite 3

# 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 (13 Bücher + zahlreiche DVDs)
- Erfolgsrezept:  
einfach und effektiv
- Initiative „Besser leben – jeden Tag“ in Form eines Clubs (in Kooperation mit Club Bertelsmann)



# DAS GESUND & GLÜCKLICH PROGRAMM

Das G&G Programm besteht durch:

## EINFACHHEIT

Die ausgewählten Trainingsprogramme sind für jeden, unabhängig vom 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 Teilnehmer ‚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 vorgestellt, 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

<b>TAG 1</b>	· Anreise
<b>TAG 2</b>	· Energy Walking · BallOoning · Flexi Bar · Ener Chi
<b>TAG 3</b>	· Atmung & Balance · flexible Band · BallOoning · Stretch & Balance
<b>TAG 4</b>	· Energy Walking · Stretch & Balance · Pilates · Atmen & Balance
<b>TAG 5</b>	· Ener Chi · BallOoning · Stretch & Balance · Ener Chi
<b>TAG 6</b>	· flexible Band · Atmen & Balance · Flexi Bar · Pilates
<b>TAG 7</b>	· Energy Walk · flexible Band · BallOoning · Flexi Bar

# DAS GESUND & GLÜCKLICH PROGRAMM

## THEMENINHALTE FÜR EIN 6-TAGESPROGRAMM

Variante 2

<b>TAG 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Anreise</li> <li>· Flexi Bar</li> <li>· Pilates</li> </ul>
<b>TAG 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ener Chi</li> <li>· BalloOning</li> <li>· Pilates</li> <li>· BalloOning</li> </ul>
<b>TAG 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Atmung &amp; Bewegung</li> <li>· Optimales Gelenktraining</li> <li>· Sonnengebet</li> <li>· Stress bekämpfen</li> </ul>
<b>TAG 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Energy Walking</li> <li>· Aqua fitVital</li> <li>· BalloOning</li> <li>· Rückentraining</li> <li>· Dinner Cancelling</li> </ul>
<b>TAG 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sonnengebet</li> <li>· Stretch &amp; Balance</li> <li>· Kochkurs</li> <li>· BalloOning</li> </ul>
<b>TAG 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pilates</li> <li>· Flexi Bar</li> <li>· BalloOning</li> <li>· Optimales Gelenktraining</li> </ul>
<b>TAG 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fit für Morgenmuffel</li> <li>· Verspannungen lösen</li> <li>· flexible Band</li> <li>· Stretch &amp; Balance</li> </ul>

## 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 Ener Chi Balloon 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!

### 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.

### FLEXI BAR

Beim FLEXI BAR 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 FLEXI BAR 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 Therapierät für Rücken- und Gelenkerkrankungen.

# DAS GESUND & GLÜCKLICH PROGRAMM

## 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.

## 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 mühe-losesten Weg zu mehr Flexibilität, Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit. Beim Stretching gehen Sie sanft und einfühlsam 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.

## ENER CHI – DAS SANFTE POWERTRAINING

Ener Chi setzt sich zusammen aus dem Wort „Ener-gie“, wie wir es hier im Westen verwenden und „Chi“ (Qi) einem Begriff, dem im östlichen bzw. asiatischen Kulturkreis die gleiche Bedeutung zukommt. Somit ist Ener Chi eine Symbiose aus westlichen und östlichen Trainingsmethoden. Es kombiniert Übungen aus dem Qi Gong, einem höchst effektiven, chinesischen Bewegungsprogramm, mit dem sportmedizinischen Wissen des Westens. Ener Chi wird als Präventionsprogramm verwendet, das bei regelmäßiger Durchführung vor Krankheiten schützt und die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Das Ergebnis ist ein leicht erlernbares Programm, das Körper, Geist und Seele harmonisiert und ins Gleichgewicht bringt.

## 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.

## VERSPANNUNGEN LÖSEN

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

## RÜCKENBESCHWERDEN ADÉ

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

## KOCHKURS (GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR LEUTE MIT WENIG ZEIT)

Hier erhalten Sie von Ihrem Gesund & Glücklich 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 & Glücklich 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 und vereinfachte Übungen nach dem „Gesund & Glücklich“ Prinzip 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.

# DAS GESUND & GLÜCKLICH PROGRAMM

## THEMENINHALTE FÜR EIN 14-TAGESPROGRAMM

### Woche 1

Uhrzeit	10:00	11:00	16:00	17:00	20:30
<b>TAG 1</b>	Pilates	AquaVital	flexible Band	G & G für eine optimale Figur	
<b>TAG 2</b>	Ener Chi balloon	Stretch & Balance	Ener Chi	Flexi Bar	Dinner Cancelling
<b>TAG 3</b>	<b>Wandertag</b>				
<b>TAG 4</b>	Harmonie & Balance	Verspannungen lösen	Pilates	Ener Chi balloon	
<b>TAG 5</b>	Energy Walking	Flexi Bar	Entspannung für Gestresste	flexible Band	
<b>TAG 6</b>	<b>Kreativ Tag</b>			Kochkurs / Ernährungsberatung	
<b>TAG 7</b>	Fit für Morgenmuffel	Ener Chi balloon	AquaVital	Optimales Gelenktraining	

## THEMENINHALTE FÜR EIN 14-TAGESPROGRAMM

### Woche 2

Uhrzeit	10:00	11:00	16:00	17:00	20:30
<b>TAG 8</b>	Energy Walking	Rückenbeschwerden adé	AquaVital	Flexi Bar	
<b>TAG 9</b>	flexible Band	Ener Chi balloon	Verspannungen lösen	Kochkurs / Ernährungsberatung	
<b>TAG 10</b>	<b>Wandertag</b>				
<b>TAG 11</b>	Entspannung für Gestresste	G & G für eine optimale Figur	flexible Band	Fit für Morgenmuffel	
<b>TAG 12</b>	Harmonie & Balance	Pilates	Ener Chi balloon	Flexi Bar	Dinner Cancelling
<b>TAG 13</b>	<b>Kreativ Tag</b>			Pilates	
<b>TAG 14</b>	Optimales Gelenktraining	AquaVital	Ener Chi balloon	Energy Walking	