

24.04.2015 - 15:37 Uhr

## Neues Fitnesskonzept von Dreifach-Olympiasiegerin Maria Höfl-Riesch exklusiv für die EUROPA 2

Hamburg (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial wird über obs versandt und ist abrufbar unter <http://www.presseportal.de/meldung/3005805> -

- BE.YOU. beinhaltet ein individuell angepasstes Fitnesstraining
- Ab sofort auf allen Reisen der EUROPA 2
- Auf ausgewählten Reisen trainieren die Gäste mit Maria Höfl-Riesch persönlich

BE.YOU. heißt das neue Fitnesskonzept, das Maria Höfl-Riesch exklusiv für die EUROPA 2 entwickelt hat. Die ganzheitliche Fitnessmethode für sportbegeisterte Kreuzfahrer basiert auf Individualität und fokussiert sich auf die Basiselemente gesundheitsorientierten Trainings, kombiniert mit gesunder Ernährung. Es wird ab sofort auf allen Reisen des legeren Luxussschiffs in kleinen Gruppen bis maximal zwölf Personen und auf Wunsch in Form eines individuellen Trainingspakets angeboten. Auf drei Reisen - im Mai, Juni und Oktober 2015 - ist Maria Höfl-Riesch persönlich an Bord und trainiert gemeinsam mit den Gästen.

Maria Höfl-Riesch entwickelte das Konzept auf Grundlage eigener Erfahrungen, die sie beim individuell auf sie zugeschnittenen Aufbautraining zur Vorbereitung der letzten Saison ihrer Skikarriere und des letzten sportlichen Höhepunkts, der Olympischen Spiele in Sotchi, machte. "Sei du selbst und fühle dich wohl in deinem Körper. Ernähre dich gesund und trainiere, wie es für dich und deine körperliche Konstitution am sinnvollsten ist", fasst Höfl-Riesch ihren Ansatz zusammen. BE.YOU. ist ein Fitnesskonzept, das mit einer Körperanalyse (Leistungsfähigkeit) beginnt und jeweils individuell auf deren Ergebnissen abgestimmt wird. So kann sich jeder Gast der EUROPA 2 der sportlichen Herausforderung auf seinem persönlichen Niveau stellen. Ziel ist es, Belastbarkeit und Fitness gezielt zu steigern - und damit das ganzheitliche Wohlbefinden.

"Ich bezeichne die EUROPA 2 gerne als Olympiasiegerin in der Disziplin Luxuskreuzfahrt. Darum freue ich mich nun besonders darauf, mein Fitnesskonzept den Gästen dieses Schiffes persönlich vorstellen zu dürfen", sagte Höfl-Riesch im Rahmen der Pressekonferenz, die am heutigen Freitag, den 24. April 2015, an Bord des Schiffes in der Hamburger HafenCity stattfand.

"Passend für die Zielgruppe der EUROPA 2 setzen wir nun auch im Aktivbereich neue Maßstäbe. Mit Maria Höfl-Riesch haben wir eine erstklassige Sportexpertin an Bord, die es versteht, die Begeisterung unserer Gäste für ein gesundes und aktives Kreuzfahrerlebnis auf höchstem Niveau zu befriedigen. Mit Marias Fitnesskonzept erhalten unsere Gäste einen Mehrwert, den sie auch nach der Reise mit an Land nehmen können", sagt Karl J. Pojer, Vorsitzender der Geschäftsführung von Hapag-Lloyd Kreuzfahrten.

Das ganzheitliche Programm, das während der Reise auf die Konstitution jedes einzelnen teilnehmenden Gastes abgestimmt wird, kann im Anschluss selbständig fortgeführt werden. Die Durchführung der Übungen in höchster Qualität wird an Bord nachhaltig vermittelt.

Auf den ausgewählten Reisen mit Maria Höfl-Riesch an Bord bietet die Sportikone mit ihren Trainern mehrere Gruppentrainings an, inklusive eines persönlichen Fitness Check-up sowie Vorträge zum Thema Fitness und Motivation. Die Teilnahme an den Programmpunkten ist für alle Gäste kostenfrei.

Auf allen Reisen findet ein Kennlern-Gruppentraining nach dem BE.YOU. Prinzip statt, das im Reisepreis inbegriffen ist. Das BE.YOU. Fitnesspaket besteht aus einem persönlichen Fitness Check-up, vier aufeinander abgestimmten Trainingsmodulen und einer individuellen Auswertung (Feedbackgespräch) und kann auf allen Reisen auch als Personaltraining gebucht werden.

Reisebeispiele mit Maria Höfl-Riesch:

Limassol nach Dubai, vom 27.10.2015 bis 10.11.2015 (14 Tage) ab EUR 5.490 pro Person, inklusive Flüge ab/bis Deutschland.

Civitavecchia (Rom) nach Monte Carlo, 31.05-09.06.2016 (10 Tage) ab 5.390 Euro pro Person, inklusive Flüge ab/bis Deutschland.

Informationen zu Hapag-Lloyd Kreuzfahrten unter [www.hl-kreuzfahrten.de](http://www.hl-kreuzfahrten.de) - Aktuelle Pressemeldungen sowie Bildmaterial unter [www.hl-kreuzfahrten.de/presse](http://www.hl-kreuzfahrten.de/presse) - PASSAGEN.tv unter <http://www.hl-kreuzfahrten.de/passagentv/> - PASSAGEN Blog unter [www.hl-kreuzfahrten.de/blog](http://www.hl-kreuzfahrten.de/blog)

Kontakt:

Negar Etminan, Leiterin Unternehmenskommunikation,  
Hapag-Lloyd Kreuzfahrten, Tel: +49 (0)40 307030-391,  
E-Mail: [presse@hl-kreuzfahrten.de](mailto:presse@hl-kreuzfahrten.de)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100005127/100771702> abgerufen werden.