

# ERLEBNISKREUZFAHRT FIT & VITAL

## Entlang Westeuropas schöner Küsten im Zeichen von Gesundheit und Vitalität

Auf dieser Reise kommen insbesondere die aktiven Kulturliebhaber voll und ganz auf ihre Kosten! Unter dem Motto „Fit und aktiv rund um Westeuropa“ entdecken Sie die wunderschönen Destinationen in Spanien, Portugal und Frankreich aus einem ganz neuen Blickwinkel.

Begleitet wird diese Kreuzfahrt von zwei namhaften Wissenschaftlern – **Prof. Dr. Helmut Lötzerich von der Deutschen Sporthochschule Köln** und **Prof. Dr. Wolfgang Kemmler von der Universität Erlangen-Nürnberg**. An Bord erfahren Sie bei interessanten Vorträgen, wie Sie im Alltag fit und gesund durchs Leben gehen und setzen die Erkenntnisse bei angepassten Aktivprogrammen direkt in die Tat um. Vortragsthemen sind u.a. „Fit und gesund in der Natur“, „Gesunder Rücken: Das Kreuz mit dem Kreuz“ oder „Prophylaxe auf Langstreckenreisen“. Von Fitness- und Walkingkursen bis zu Tanzkursen – es ist für Jedermann etwas dabei