

*momentum change*

# STÄRKER ALS GESTERN.

ZUKUNFTS-, TREND- UND GESELLSCHAFTSFORSCHER SIND SICH IN EINER SACHE UNGEWÖHNLICH EINIG: DER WICHTIGSTE MEGA-TREND DER NÄCHSTEN JAHRE IST „VERÄNDERUNG“. **DIE MENSCHEN STELLEN MEHR UND MEHR FEST, DASS SIE IHR BISHERIGER LEBENSSTIL KRANK, UNGLÜCKLICH UND GESTRESST MACHT - UND WOLLEN DIES ÄNDERN.** DIE ART ZU LEBEN, ZU ESSEN, SICH ZU BEWEGUNGEN UND ZU DENKEN BRAUCHT EINES GANZ DRINGEND: CHANGE.

MÖGLICHWEISE BIETET DER NÄCHSTE URLAUB DAZU DIE GELEGENHEIT.





### Urlaub unter Freunden

Der Aldiana Club Costa del Sol liefert die perfekte Kulisse für die get stronger! week 2021. Aldiana bietet Urlaub, Action, Spaß und Entspannung für alle.

Selten, dass man sich in Sachen Zukunft so einig war, wie in letzter Zeit. Trend-, Zukunfts- und Gesellschaftsforscher haben übereinstimmend ein großes, übergeordnetes und quasi alle anderen zeitgeistigen Erscheinungen überlagerndes Makro-Trend ausgemacht: die Menschen wollen etwas ändern. Und zwar grundlegend.

Deutschland war lange Zeit das Synonym für Leistung und Qualität, für Effizienz, Pünktlichkeit und Wirtschaftsleistung, Konsum und Kapital, für Zuverlässigkeit und Struktur – doch die Menschen haben dafür einen hohen Preis bezahlt. Burnout und Depression sind mittlerweile Volkskrankheiten. Jemand, der keine manifestierte Zwangsstörung – oder wenigstens gelegentliche Panikattacken – hat, ist schon fast Außenseiter, vermutlich beruflich wenig engagiert, ein Drückeberger. Wer Leistung bringt, muss leiden – war es nicht bis vor kurzem so? Doch das Bewusstsein der Deutschen verändert sich – will sagen, die Deutschen erwachen aus der

Bewusstlosigkeit des rauschhaften Leistungs- und Konsumstrebens.

Merkmale dieses Wandels ist die explosionsartig steigende Nachfrage nach zumindest scheinbar „gesunden“ Ernährungskonzepten, Fitnessstools und -Gadgets wie Fitnessuhren und Smartphone-Apps die unseren Lebensstil überwachen, sowie eine allgemeine, neue Sinnsuche. Man will sich zum Besseren verändern, den Körper, Psyche und die Seele nicht mehr länger vergewaltigen – es bleibt die Frage nach dem „Wie?“.

Der Urlaub ist heute für viele Menschen die Gelegenheit schlechthin, eine Art „Initialzündung“ für einen neuen und besseren Lebenswandel einzuleiten. Der Urlaub ist nicht mehr nur eine Phase des gepflegten Nichtstuns, sondern ein „Retreat“ – ein gezielter Rückzug vom Alltag, um aus der Distanz heraus ebenjenes neu zu ordnen, Prioritäten zu setzen, missliebige Gewohnheiten und Gepflogenheiten abzulegen und durch einen neuen Lifestyle zu ersetzen. Urlaub für

# GET STRONGER WEEK 2021

» 06.09. – 11.09.2021

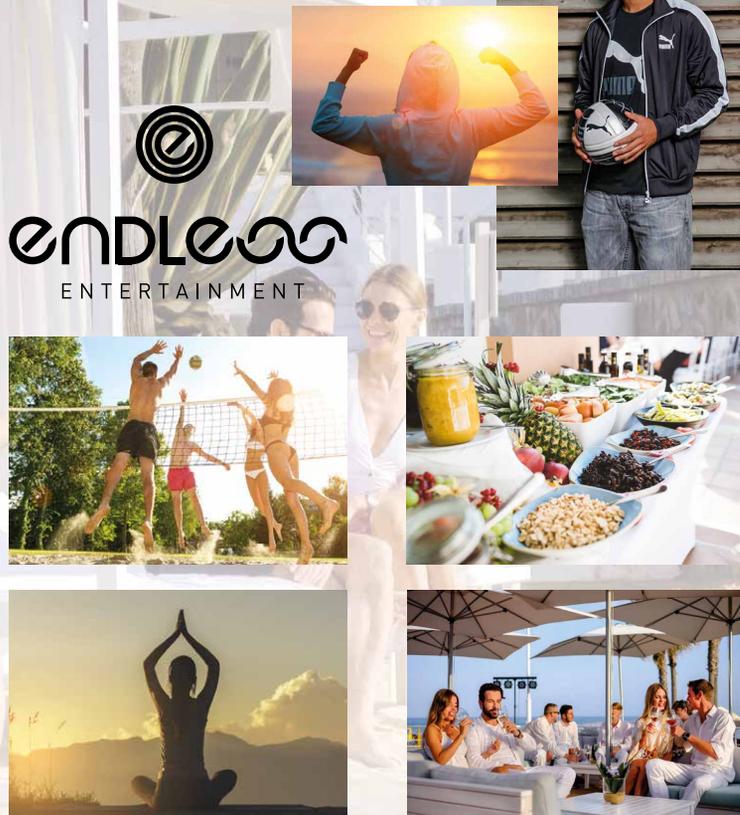
Variable tageweise Aufenthaltsdauer buchbar. Wahlweise als Pauschalpaket mit Anreise oder als Club only erhältlich.

Die get stronger week ist genau richtig für alle, die jede Menge Action, Sport, Spaß und echten Cluburlaub erleben möchten.

All das gibt es im Aldiana Club Costa del Sol am spanischen Festland.

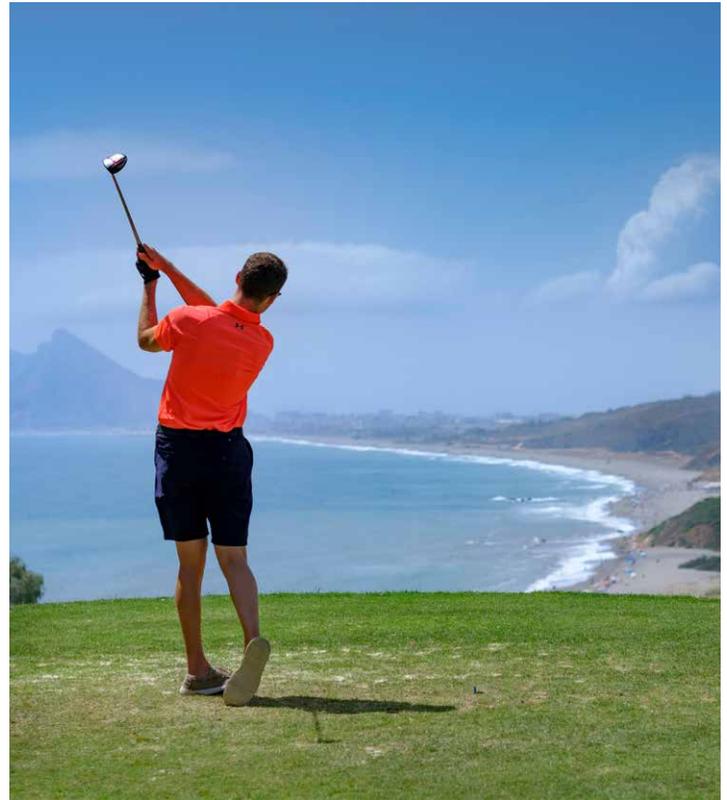
## Einige Höhepunkte der Reise

- Meet & Greet mit den Sportstars
- Beachpartys, Music/Unterhaltung von *endless* Entertainment
- Weldiana Wellnessbereich
- Tennisplätze/Radsport
- Poollandschaft auf 2 Ebenen



## Preisbeispiel / 6 Übernachtungen Woche / 06.09 - 12.09.2021

- Doppelzimmer
- All inclusive
- Auf Wunsch Flexpaket „Covid-19 - Versicherung“ mit kostenlosem Rücktritt bis 14 Tage vor Reiseantritt
- Flüge optional
- Aufenthaltsdauer flexibel buchbar
- *endless* Welcome Paket mit USB- Stick mit DJ Mixen von Paul Lomax
- Pro Person im Doppelzimmer ab **€ 991,00**



den „momentum change“ - für den neuen Impuls.

Das Reisebüro Niedermayer in Passau hat als Reisespezialist diesen Trend schon früh erkannt. Auch die großen Reiseveranstalter konzipieren nun Angebote für Urlauber, die mit dem nächsten Urlaub nicht nur schöne Länder, sondern auch das eigene Leben neu entdecken möchten.

Ein ganz besonders spannendes Angebot kommt nun aus einer Kooperation mit Aldiana - 2021 findet jetzt bereits zum vierten Mal die „get stronger! week“ statt, dieses Jahr im Aldiana Club Costa del Sol in Spanien. Vom 06. bis 11. September haben eine begrenzte Zahl von Gästen dort die Möglichkeit, bekannte Sportstars persönlich kennen zu lernen und sich von ihnen trainieren zu lassen.

Wichtig dabei ist die Feststellung, dass es sich bei der get stronger! week nicht um einen reinen „Muskelurlaub“ handeln soll. Zwar macht dieses Angebot für einge-

schworene Bewegungsmuffel keinen Sinn, aber bis in die Haarspitzen durchtrainierte Fitnessfreaks stellen auch nicht unbedingt die Zielgruppe dar. Angesprochen soll sich vor allem derjenige fühlen, der den „Change“ für sich selbst umsetzen möchte, der seinem Leben etwas mehr Aktivität und Selbstwahrnehmung geben möchte und hierbei die Motivation durch internationale Spitzencoaches aus den verschiedensten Disziplinen gerne annimmt. Alles kann, nichts muss - aber wer sich drauf einlässt, kommt als neuer Mensch aus diesem Urlaub zurück, soviel ist sicher.

Erstmals bei dieser Sportwoche der Superlative dabei ist Detlef D! Soost. Der Tänzer und Choreograf der als Jurymitglied der Castingshow „Popstars“ bekannt wurde hat ein erfolgreiches Sport- und Ernährungsprogramm entwickelt, das er im Aldiana Club Costa del Sol vorstellen wird. Wer gerne das Tanzbein schwingt und dabei den Hüftschwung ein wenig perfektionieren möchte, der darf dies unter

dem fachkundigen Auge von Joachim Llambi tun. Für den ehemaligen Turniertänzer und langjährigen Juror der TV-Show „Let's Dance“ ist es bereits die dritte Teilnahme an der get stronger! week.

Ebenfalls freuen dürfen sich die Gäste auf die 40-fache Deutsche Meisterin im Langstreckenlauf, Sabrina Mockenhaupt-Gregor, den Profi-Golfer Tino Schuster und Tennis-Ass Karsten Braasch. Wie man das Runde am besten ins Eckige bekommt, verraten Fußball-Profis wie Patrick Owomoyela und Hans Sarpei, während Welt-handballer Daniel Stephan zeigt, dass er auch beim Volleyball eine gute Figur macht. Aneta Gäb gibt Yoga-Coaching, Patrycja DaRos bringt die Aldiana-Gäste mit Zumba ins Schwitzen und Personal Trainer Manuel Ziegler erklärt, wie Sie ihre



physische und mentale Leistungsfähigkeit steigern können.

Neben dem exklusiven Sportprogramm der get stronger! week 2021 bietet die außergewöhnliche Urlaubswoche in dem direkt am

Meer gelegene Clubanlage mit Blick auf den Felsen von Gibraltar auch ein umfangreiches und vielseitiges Unterhaltungs- und Erlebnisprogramm. Für die richtigen Rhythmen und den Chillout zum Sonnen-

untergang sorgt wie bereits in den Vorjahren das Team von Endless Entertainment. Natürlich gibt es auch etwas für die Wellnessfans: das Spa des Aldiana Club ist eines der besten an der gesamten Costa del Sol und dass auch das kulinarische Vergnügen auf allerhöchstem Niveau zelebriert wird, versteht sich von selbst.

Die get stronger! week möchte vor allem eines sein: ein Anfang. Ein Anfang zu einer Reise, die nicht nur eine Woche dauert, sondern bestenfalls für den Rest des Lebens nie zuende geht. Stärker als Gestern - egal ob körperlich mental oder seelisch - wer sich darauf einlässt, kann sich sein ganzes Leben lang weiter entwickeln.

Information von:  
[www.niedermayer-reisen.de](http://www.niedermayer-reisen.de)

## TRAINIERN MIT DEN PROFIS - DAS LINEUP DER GET STRONGER! WEEK 2021



*ANETA GÄB*

ANETA GÄB ist eine der erfolgreichsten Yoga-Coaches im deutschsprachigen Raum



*DANIEL STEPHAN*

DANIEL STEPHAN ist Handballprofi und Fitness-Instructor



*HANS SARPEI*

HANS SARPEI kennt man als Fußballprofi und Kult-Trainer



*JOACHIM LLAMBI*

JOACHIM LLAMBI ist Deutschlands bekanntester Tanz-Juror



*KARSTEN BRAASCH*

KARSTEN BRAASCH bringt Dich als Tennis-Pro ins Schwitzen



*TINO SCHUSTER*

TINO SCHUSTER der Golfprofi sorgt dafür, dass Du am Abschlag eine gute Figur machst



*MANUEL ZIEGLER*

MANUEL ZIEGLER ist als erfolgreicher Fitness Coach zuständig dafür, dass kein Shirt trocken bleibt



*PATRICK OWOMOYELA*

PATRICK OWOMOYELA ist ehemaliger Fußballprofi und Nationalspieler



*SABRINA MOCKENHAUPT*

SABRINA MOCKENHAUPT-GREGOR macht Dich als Langstreckenläuferin stark für jede Strecke



*PATRYCJA DAROS*

PATRYCJA DAROS ist Fitness-trainerin und macht euch mit Zumba fit

Eine Woche voller Sport, Entspannung, Genuss und Entertainment auf allerhöchstem Niveau bietet die get stronger! week in Zusammenarbeit mit Aldiana und Niedermayer Reisen. Eine ganze Mannschaft nationaler und internationaler Stars aus Sport und Entertainment steht dabei als Coaches und Berater zur Verfügung - ein Kennenlernen auf Du-und-Du ist nicht nur Nebeneffekt, sondern gewollter Benefit - immerhin kann und soll diese Woche die Basis für ein neues, aktives und gesundes Leben sein.