

**Risikofrei buchen**  
Keine Anzahlung • kostenlos stornierbar  
bis 3 Wochen vor Reisebeginn

# 2021 Gesundheitsurlaub „auf Rezept“



## Gesundheitsurlaub „auf Rezept“

Mit unseren Gesundheitsreisen „auf Rezept“ kombinieren Sie zwei Präventionskurse zur Ernährung, Entspannung oder Bewegung.

Wer denkt, Urlaub in dieser Idylle und Fitness passen nicht zusammen, irrt sich. Die Präventionskurse im Programm passen thematisch und inhaltlich bestens zusammen - und das ohne Beeinträchtigung des Urlaubsgefühls.

Ob alleine, als Paar oder in der Gruppe: Unsere Gesundheitsreisen sind die ideale Möglichkeit, einen Aktiv- und Entspannungsurlaub mit einer Naturerlebnisreise zu verbinden. Dabei erhalten Sie von unseren Experten vor Ort wertvolle Ratschläge zu den Themen Entspannung, Ernährung oder Bewegung.



Selbstverständlich brauchen Sie für die Gesundheitsreisen „auf Rezept“ kein ärztliches Rezept. Mit der Buchung dieser Reise nehmen Sie automatisch an zwei zertifizierten Gesundheitskursen teil.

Ihre persönliche Gesundheitsreise „auf Rezept“ bringt Sie nicht nur in Schwung, sondern schont auch Ihr Portemonnaie. Durch die Teilnahme an unseren Kursen erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse einen Zuschuss von mindestens 75 € pro Kurs. So kostet z. B. ein fünftägiger Radurlaub „auf Rezept“ in Haselünne im 3-Sterne-Hotel mit Halbpension, fünf geführten Stern-Radtouren und den Gesundheitskursen gerade mal 275 €.



## Alle 14 Reiseziele beim Gesundheitsurlaub „auf Rezept“

- Vitalurlaub „auf Rezept“
- Radurlaub „auf Rezept“



## Radurlaub „auf Rezept“

### Das „5-Tage-Rundum-Paket“

Mit dem 5-tägigen Radurlaub „auf Rezept“ kombinieren Sie zwei Präventionskurse mit der zusätzlichen Aktivität Radfahren. 4 bis 5 Tage treten Sie neben den Kursen, ausgehend von Ihrem gebuchten Reiseziel, mit den anderen Teilnehmern in die Pedale. Unsere erfahrenen Reiseleiter nehmen Sie mit in die schönsten Ecken der Umgebung, führen Sie in bezaubernd romantische Landschaften und erzählen Ihnen Wissenswertes und Dönkes über die Region sowie Land und Leute.



## Vitalurlaub „auf Rezept“

### Die „7-Tage-Aktivwoche“

**NEU!**

Schöpfen Sie individuell und nach eigenen Bedürfnissen Kraft und Vitalität aus Ihrem 7-tägigen Aufenthalt: Entdecken Sie auf eigene Faust bei Radtouren oder Wanderungen das Umland oder entspannen bei der Nutzung der hoteleigenen Wellnessangebote. Durch die freie Gestaltung Ihrer Aktivitäten rund um die Präventionskurse können Sie nach eigenen Vorlieben vital und fit bleiben! Ausgewählte regionale Highlights haben wir u. a. mit Betreuung durch Gästeführer perfekt in die Woche integriert.



## Und so funktioniert es:

Sie klären vor Buchung mit Ihrer Krankenkasse, ob diese unsere wohnortfernen Präventionskompaktkurse nach § 20 SGB V bezuschussen. Danach buchen Sie Ihren Termin und das Reiseziel des Radurlaubs bzw. Vitalurlaubs „auf Rezept“ und zahlen zunächst vor Reiseantritt den Gesamtbeitrag. Nach einem entspannten und aktiven Urlaub erhalten

Sie von uns eine Teilnahmebescheinigung, mit der Sie Ihren Zuschuss direkt mit der Krankenkasse verrechnen können. Bitte beachten Sie, dass Sie für eine Rückerstattung mindestens 80 Prozent der Kursprogramme absolviert haben müssen und eine Krankenkassen-Mitgliedschaft zum Zeitpunkt der Teilnahme noch bestehen muss.



Unsere Reisebedingungen zum Radurlaub „auf Rezept“ finden Sie auf unserer Homepage [www.radurlaub-auf-rezept.de](http://www.radurlaub-auf-rezept.de).

### Kostenbeispiel:

5 Tage Radurlaub „auf Rezept“ im „Burghotel“ Haselünne:	425 €
abzgl. mögl. Zuschüsse der Krankenkassen	
Präventionskurs Entspannung / Bewegung:	- 75 €
Präventionskurs Ernährung:	- 75 €
<b>Sie zahlen nur noch:</b>	<b>275 €*</b>

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (425 € ohne Zuschüsse).

Zusatznächte vorab oder im Anschluss können direkt beim jeweiligen Hotel gebucht werden.

# Unser Präventionsangebot für Ihre Gesundheit

An jedem Termin sind zwei der u. a. Kurse enthalten. Welche Kurse am jeweiligen Reiseziel angeboten werden finden Sie ab Seite 6.



## Gesunder Rücken

Kurs-ID: 20210105-1277837, Kursleiter: Christian Bruns

**NEU!**

In diesem neuen Angebot werden unsere geschulten Kursleiter Sie unterstützen, durch spezielle Bewegungs- und Haltungsübungen Ihren Rücken zu stärken. Gleichzeitig wird dem Bewegungsmangel entgegengewirkt und ein regelmäßiges Ganzkörpertraining angeregt, damit Sie langfristig gesund und aktiv bleiben.



## Gesunde Ernährung

Kurs-ID: 20190213-1085495, Kursleiterin: Brigitte Kamphaus-Schlenker

Unsere Kursleiter\*innen fungieren als „Genussbotschafter“ und vermitteln Ihnen, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen. Fettarme Garmethoden und Alternativen für den Konzentrationskiller Zucker werden vorgestellt und gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind.



## Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: 20201027-1246243, Kursleiterin: Eva Grünloh

Grundlage dieser etwa hundert Jahre alten Entspannungsmethode ist die willentliche und bewusste An- und anschließende Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Spannungszustände, die durch Unruhe, Stress und Erregung hervorgerufen werden lassen sich hierdurch lösen und ein Zustand der psychischen Entspannung wird erreicht.



## Autogenes Training

Kurs-ID: 20181126-1062924, Kursleiterin: Angela Koopmann

Stress abbauen im hektischen Alltag – hierbei hilft das Autogene Training. Durch Autosuggestionen wird mit bewusst herbeigeführter Entspannung des Körpers und der Psyche bestehende Anspannungs- und Erregungszustände reduziert. Durch diese einfache Möglichkeit können u. a. Schlafstörungen und Unruhe abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert werden.



## Kräftigungs-Training

Kurs-ID: 20200622-1208946, Kursleiter: Christian Bruns

Unser Präventionskurs „Kräftigungs-Training“ fördert und stärkt die Mobilität, Flexibilität und den Gleichgewichtssinn für eine bessere Beweglichkeit im Alltag. Bei abwechslungsreichen Übungen, unter Einsatz von Trainingsgeräten wie z. B. Therabändern, bringt unser zertifizierter Kursleiter Ihnen das Kraft- und Kraftausdauertraining für Ihren ganzen Körper näher.



## Hatha-Yoga

Kurs-ID: 20210424-1295964, Kursleiterin: Julia Laschinski

**NEU!**

Hier geht es um die Yogagrundlagen: Sonnengruß und Körperübungen mit Steh- und Drehübungen, Vor- und Rückbeugen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung. Schritt für Schritt werden diese erlernt, aufgebaut und vertieft. Fehlhaltungen und mangelnde, einseitige Bewegung führen zu Verspannungen und chronischen körperlichen Beschwerden. Die Yogapraxis hilft gezielt Verspannungen zu lösen, die abgeschwächte Muskulatur zu stärken und an der Körperausrichtung zu arbeiten.

# Beispiel-Reiseverlauf

So sieht ein typischer Radurlaub „auf Rezept“ aus mit den Kursen Ernährung und Entspannung.

## 1. Tag

Heute beginnt nach der individuellen Anreise Ihr Radurlaub „auf Rezept“. Um 14:00 Uhr begrüßt Ihr Reiseleiter alle Teilnehmer und nach einer kleinen Vorstellungsrunde radeln Sie auf einer ca. 30 km langen Radtour in die nähere Umgebung. Während einer möglichen Kaffeepause kann sich die Gruppe beschnuppern, bevor es durch die idyllische Region zurück zum Hotel geht und die Zimmer bezogen werden können.

Kulturlandschaften der örtlichen Flora und Fauna. Schmucke Dörfer, liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser, geschichtsträchtige Bauten und vieles mehr säumen Ihren Weg entlang von Flüssen und Seen.

## 2. Tag

Frisch gestärkt vom Frühstück geht es um 9:00 Uhr zum Präventionskurs Entspannung, um die anerkannte Methode zu erlernen. Anschließend nimmt Ihr Reiseleiter Sie an die Hand und führt Sie z. B. auf einen idyllischen Ferienhof. Ihre Kursleiterin erwartet Sie zur gesunden Ernährung, wo nicht nur Wissenswertes rund um Ernährung und Nahrungsmittel vermittelt wird, sondern auch aktiv gekocht und anschließend gemeinsam gegessen wird. Am Abend kehren Sie zurück zum Hotel.

## 4. Tag

Heute befassen Sie sich - nach der Vertiefung der Entspannungsmethode - noch einmal mit gesunder Ernährung. Ausgehend vom Hotel führen die Wege durch die vielseitige Landschaft zum Kursort, wo Ihre Expertin Sie zum gemeinsamen Ernährungs- und Kochkurs erwartet. Zum Abschied erhalten alle Teilnehmer eine Rezeptsammlung mit vielen gesunden Gerichten.

## 3. Tag

Nach dem Frühstück und dem heutigen Entspannungskurs geht es zusammen mit den anderen Reiset Teilnehmern auf eine weitere Radtour. Vom Hotel aus fahren Sie zu den touristischen Highlights der Region. Ihr Reiseleiter führt Sie auch heute wieder auf der täglichen Radtour von 30 - 55 km durch abwechslungsreiche

## 5. Tag

An diesem letzten Tag findet direkt nach dem Check-Out Ihr letzter Entspannungskurs statt. Damit das Erlernete nicht in Vergessenheit gerät, erhalten alle Teilnehmer eine detaillierte Anleitung der Entspannungstechnik für zu Hause. Auf der letzten Radtour haben Sie noch einmal die Möglichkeit, sich bei einem Mittagsimbiss für die Rückreise zu stärken und ein paar bleibende Eindrücke von der Region mitzunehmen. Am Nachmittag erfolgt gegen 15:30 Uhr die Rückkehr zum Startort. Nach der Verabschiedung des Reiseleiters und der anderen Gruppenteilnehmer erfolgt die individuelle Abreise.



# Rieste am Alfsee

## Naherholung im Osnabrücker Land

 E-Bike's empfohlen 

Inklusive der Präventionskurse:

 Autogenes Training Kurs-ID: 20181126-1062924 oder Gesunder Rücken Kurs-ID: 20210105-1277837  
 Gesunde Ernährung Kurs-ID: 20190213-1085495


### Ringhotel „Piazza“ in Rieste am Alfsee

Im südwestlichen Niedersachsen zwischen Bremen und Münster befindet sich das Osnabrücker Land.

Ihr Hotel liegt direkt am Alfsee bei Rieste, einem Hochwasserrückhaltebecken mit Ferien- und Erholungsgebiet, einem beliebten Ausflugsort für Jung und Alt. Verschiedene Saunen und ein großes Schwimmbad laden nach den Radtouren zum Erholen ein.

Erleben Sie vom Rad aus die idyllische Landschaft, Klöster und Kirchen sowie die Ortschaften Bersenbrück, Ankum und Alfhausen. Der Ernährungskurs findet auf traumhaften Höfen statt, die während der Fahrradtouren angesteuert werden. Hier lässt sich nicht nur die beschauliche Atmosphäre, sondern auch eine leckere Mahlzeit genießen.

#### Präventionsangebot:

1 Kurs „Autogenes Training“ oder „Gesunder Rücken“  
 1 Kurs „Gesunde Ernährung“

#### Enthaltene Leistungen:

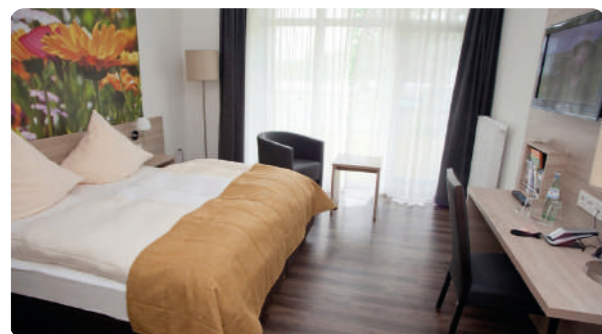
Begrüßungsgetränk  
 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer  
 4 x Übernachtung inkl. Frühstück  
 2 x abendliches 2-Gang-Menü  
 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“  
 Informationsmaterial

Preis pro Person **305 €\***

#### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 90 €  
 Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €  
 Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (455 € ohne Zuschüsse)



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

## Termine jeweils sonntags bis donnerstags

18.04. - 22.04.2021	27.06. - 01.07.2021	22.08. - 26.08.2021
25.04. - 29.04.2021	04.07. - 08.07.2021*	29.08. - 02.09.2021
02.05. - 06.05.2021*	11.07. - 15.07.2021	05.09. - 09.09.2021*
09.05. - 13.05.2021	18.07. - 22.07.2021	12.09. - 16.09.2021
16.05. - 20.05.2021	25.07. - 29.07.2021	19.09. - 23.09.2021
30.05. - 03.06.2021	01.08. - 05.08.2021	26.09. - 30.09.2021
06.06. - 10.06.2021	08.08. - 12.08.2021	03.10. - 07.10.2021
20.06. - 24.06.2021*	15.08. - 19.08.2021*	10.10. - 14.10.2021

Die mit \* gekennzeichneten Termine werden mit den Kursen „Gesunde Ernährung“ und „Gesunder Rücken“, alle anderen Termine mit den Kursen „Gesunde Ernährung“ und „Autogenes Training“ angeboten.

# Ankum

## Lebendig und geschichtsrreich im Osnabrücker Land

 E-Bike's empfohlen 

Inklusive der Präventionskurse:

 Progressive Muskelentspannung Kurs-ID: 20201027-1246243  
 Gesunde Ernährung Kurs-ID: 20190213-1085495


### „See- und Sporthotel“ in Ankum

Der staatlich anerkannte Erholungsort Ankum, unweit von Osnabrück, ist ein historischer Marktort, an dem einst vor allem Tuch gehandelt wurde. Der markante „Artländer Dom“, weithin sichtbar, prägt das Ortsbild dieser über 1.000 Jahre alten Gemeinde.

Das mit 4 Sternen klassifizierte See- und Sporthotel liegt in ruhiger Lage direkt am beschaulichen Park mit seinem schönen See. Großzügige Terrassen in einer zum See geöffneten Gartenlandschaft laden am Abend zum Verweilen ein.

Auf den täglichen Radtouren durch die Kulturlandschaft Artland sehen Sie alte Schlösser, Klöster und historische Mühlen. Der Ernährungskurs findet u. a. auf einem malerischen und für das Artland typischen Fachwerkhof statt.



#### Präventionsangebot:

1 Kurs „Progressive Muskelentspannung“  
 1 Kurs „Gesunde Ernährung“

#### Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk  
 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer  
 4 x Übernachtung inkl. Frühstück  
 2 x abendliches 2-Gang-Menü  
 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“  
 Informationsmaterial

Preis pro Person **305 €\***

#### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 90 €  
 Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €  
 Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (455 € ohne Zuschüsse)



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

## Termine jeweils sonntags bis donnerstags

25.04. - 29.04.2021	20.06. - 24.06.2021	22.08. - 26.08.2021
02.05. - 06.05.2021	27.06. - 01.07.2021	29.08. - 02.09.2021
09.05. - 13.05.2021	04.07. - 08.07.2021	05.09. - 09.09.2021
16.05. - 20.05.2021	11.07. - 15.07.2021	12.09. - 16.09.2021
23.05. - 27.05.2021	18.07. - 22.07.2021	19.09. - 23.09.2021
30.05. - 03.06.2021	25.07. - 29.07.2021	26.09. - 30.09.2021
06.06. - 10.06.2021	08.08. - 12.08.2021	10.10. - 14.10.2021
13.06. - 17.06.2021	15.08. - 19.08.2021	

# Haselünne

## Die Kornbrenner-Stadt im Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Autogenes Training Kurs-ID: 20181126-1062924 oder Gesunder Rücken Kurs-ID: 20210105-1277837  
 Gesunde Ernährung Kurs-ID: 20190213-1085495



### „Burghotel“ in Haselünne

Haselünne ist die älteste Stadt im Emsland. Romantische und verträumte Winkel, alte Patrizierhäuser und Burgmannshöfe, drei traditionsreiche Kornbrennereien, ein ca. 20 ha großer See und ein ursprünglich gewachsener Wacholderhain machen den einzigartigen Charme aus.

Im denkmalgeschützten Hotel erlernen Sie die Entspannung- oder Bewegungsmethode, anschließend führt Sie Ihr Reiseleiter während der Radtouren vorbei an Hünengräbern, alten Mühlen und durch das wiedervernässte Hahnenmoor. Ihre Kursleiterin für die gesunde Ernährung erwartet Sie in urigen und traditionsreichen Heimathäusern – zum Lernen und Kochen.



### Präventionsangebot:

1 Kurs „Autogenes Training“ oder „Gesunder Rücken“  
 1 Kurs „Gesunde Ernährung“

### Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk  
 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer  
 4 x Übernachtung inkl. Frühstück  
 2 x abendliches 2-Gang-Menü  
 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“  
 Informationsmaterial

Preis pro Person **275 €\***

### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 90 €  
 Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €  
 Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (425 € ohne Zuschüsse)

## Termine jeweils sonntags bis donnerstags

18.04. - 22.04.2021	20.06. - 24.06.2021	22.08. - 26.08.2021*
25.04. - 29.04.2021*	27.06. - 01.07.2021	29.08. - 02.09.2021
02.05. - 06.05.2021	04.07. - 08.07.2021	05.09. - 09.09.2021*
09.05. - 13.05.2021	11.07. - 15.07.2021	12.09. - 16.09.2021
16.05. - 20.05.2021	18.07. - 22.07.2021	19.09. - 23.09.2021
23.05. - 27.05.2021	25.07. - 29.07.2021*	26.09. - 30.09.2021
30.05. - 03.06.2021*	01.08. - 05.08.2021	03.10. - 07.10.2021*
06.06. - 10.06.2021*	08.08. - 12.08.2021	10.10. - 14.10.2021
13.06. - 17.06.2021	15.08. - 19.08.2021	

Die mit \* gekennzeichneten Termine werden mit den Kursen „Gesunde Ernährung“ und „Gesunder Rücken“, alle anderen Termine werden mit den Kursen „Gesunde Ernährung“ und „Autogenes Training“ angeboten.

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599



# Meppen

## Stadt im Grünen - Stadt am Wasser

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung Kurs-ID: 20201027-1246243 oder Gesunder Rücken Kurs-ID: 20210105-1277837  
 Gesunde Ernährung Kurs-ID: 20190213-1085495



### Hotel „Pöker“ in Meppen

Dichte Wälder und malerische Flusslandschaften sind bezeichnend für das Emsland. Neben der vielfältigen Flora und Fauna ist man hier besonders stolz auf uralte Traditionen und moderne Kulturstätten. In den kommenden Tagen warten auf den täglichen Radtouren die idyllische Korn- und Hansestadt Haselünne sowie die Schifferstadt Haren auf Sie. Das charmante 4-Sterne-Hotel ist die ideale Basis für aktive Gäste. Unzählige Kilometer ebene Radwege erwarten Sie und dabei können Sie die Vorzüge aus Stadt und Land genießen – mit allem, was dazugehört! Kurz: Das ideale Reiseziel für Ihren Radurlaub „auf Rezept“. An einem Tag haben Sie zwischen den Kursen Zeit, die interessante Kreisstadt oder die Region individuell auf eigene Faust kennen zu lernen.



### Präventionsangebot:

1 Kurs „Progressive Muskelentspannung“ oder „Gesunder Rücken“  
 1 Kurs „Gesunde Ernährung“

### Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk  
 4 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer  
 4 x Übernachtung inkl. Frühstück  
 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“  
 Informationsmaterial

Preis pro Person **285 €\***

### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 90 €  
 Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €  
 Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €  
 Aufpreis First-Class-Zimmer: 20 € (auf Anfrage beim Hotel)

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (435 € ohne Zuschüsse).

## Termine jeweils sonntags bis donnerstags

18.04. - 22.04.2021	25.07. - 29.07.2021
02.05. - 06.05.2021*	08.08. - 12.08.2021
09.05. - 13.05.2021	29.08. - 02.09.2021
16.05. - 20.05.2021*	12.09. - 16.09.2021
30.05. - 03.06.2021	19.09. - 23.09.2021*
20.06. - 24.06.2021	26.09. - 30.09.2021
04.07. - 08.07.2021*	
18.07. - 22.07.2021*	

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599



Die mit \* gekennzeichneten Termine werden mit den Kursen „Gesunde Ernährung“ und „Gesunder Rücken“, alle anderen Termine werden mit den Kursen „Gesunde Ernährung“ und „Progressive Muskelentspannung“ angeboten.

# Meppen

## Die Radlerstadt im Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung  
Kräftigungstraining

Kurs-ID: 20201027-1246243

Kurs-ID: 20200622-1208946 oder Gesunder Rücken Kurs-ID: 20210105-1277837



### "Haus am Parc, Sportparc Emsland" in Meppen

Übernachten, entspannen und während des Bewegungs-Kurses die eigene Kraft trainieren und den eigenen Rücken stärken – das alles findet zentral im Sportparc Emsland statt. Tagsüber entführt Ihr ortskundiger Reiseleiter Sie in die vielfältigen Naturlandschaften und in gastfreundliche Dörfer rund um Meppen. Der Abreisetag lässt sich nach dem letzten Kurs noch individuell gestalten. Die grünen Weiten der Region, die nahezu steigungsfreie Landschaft und das ausgezeichnete Wegenetz machen das Emsland zu einer traumhaften Radregion. Am Abend lädt die großzügige Parkanlage des ehemaligen Reiterhofs mit Teich und Sonnenterasse zum gemütlichen Verweilen ein; oder Sie entspannen im großzügigen Saunabereich (Handtücher und Bademäntel gegen Gebühr).

#### Präventionsangebot:

1 Kurs „Progressive Muskelentspannung“  
1 Kurs „Kräftigungs-Training“ oder „Gesunder Rücken“

#### Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk  
4 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer  
4 x Übernachtung inkl. Frühstück  
4 x abendliches 2-Gang-Menü  
Informationsmaterial

Preis pro Person **295 €\***

#### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 75 €  
Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €  
Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (445 € ohne Zuschüsse)



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

## Termine jeweils sonntags bis donnerstags

18.04. - 22.04.2021*	20.06. - 24.06.2021	22.08. - 26.08.2021*
25.04. - 29.04.2021	27.06. - 01.07.2021*	29.08. - 02.09.2021
02.05. - 06.05.2021	04.07. - 08.07.2021	05.09. - 09.09.2021
09.05. - 13.05.2021*	11.07. - 15.07.2021*	12.09. - 16.09.2021*
16.05. - 20.05.2021	18.07. - 22.07.2021	19.09. - 23.09.2021*
23.05. - 27.05.2021*	25.07. - 29.07.2021	26.09. - 30.09.2021
30.05. - 03.06.2021	01.08. - 05.08.2021*	03.10. - 07.10.2021*
06.06. - 10.06.2021*	08.08. - 12.08.2021*	10.10. - 14.10.2021
13.06. - 17.06.2021*	15.08. - 19.08.2021	

Die mit \* gekennzeichneten Termine werden mit den Kursen „Progressive Muskelentspannung“ und „Gesunder Rücken“, alle anderen Termine mit den Kursen „Progressive Muskelentspannung“ und „Kräftigungs-Training“ angeboten.

# Hebelermeer bei Twist

## Mit Grenzgänger-Touren in die Niederlande



Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung  
Gesunde Ernährung

Kurs-ID: 20201027-1246243

oder Gesunder Rücken Kurs-ID: 20210105-1277837  
Kurs-ID: 20190213-1085495



### Hotel „Landgasthof Robben“ in Hebelermeer bei Twist

Hebelermeer liegt direkt an der holländischen Grenze und ist somit perfekter Ausgangspunkt für die täglichen Radtouren durch das Emsland und zu den niederländischen Nachbarn. Der ruhig gelegene Landgasthof mitten im beschaulichen Bour-tanger Moor mit seiner regionalen Küche und frisch zubereiteten heimischen Produkten ist weit über die Grenzen des Emslands hinaus bekannt. Ein neu angelegter Schwimnteich lädt zu einer Abkühlung ein. Nach den morgendlichen Entspannungs- oder Rückenübungen führt der Reiseleiter Sie auf den täglichen Etappen u. a. in die umliegenden Gemeinden sowie in die holländischen Nachbar-Provinzen nach Ter Apel, Zwartemeer und Emmen. Die Ernährungskurse finden unter anderem in informativer Umgebung eines Bienenzentrums statt.

#### Präventionsangebot:

1 Kurs „Progressive Muskelentspannung“ oder „Gesunder Rücken“  
1 Kurs „Gesunde Ernährung“

#### Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk  
5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer  
4 x Übernachtung inkl. Frühstück  
2 x abendliches 2-Gang-Menü  
2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“  
Informationsmaterial

Preis pro Person **305 €\***

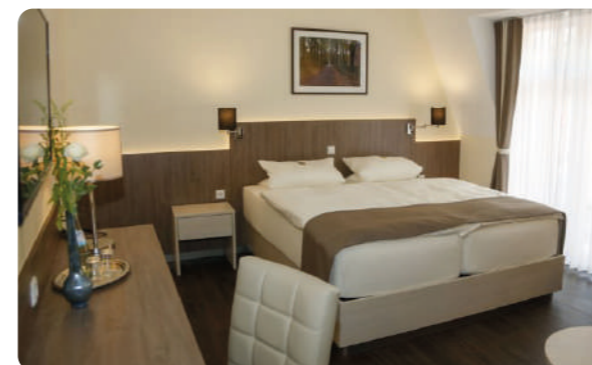
#### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 90 €  
Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €  
Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (455€ ohne Zuschüsse).



Beispiel: Naturschwimnteich



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

## Termine jeweils sonntags bis donnerstags

18.04. - 22.04.2021	29.08. - 02.09.2021
25.04. - 29.04.2021	05.09. - 09.09.2021
20.06. - 24.06.2021	12.09. - 16.09.2021
27.06. - 01.07.2021	26.09. - 30.09.2021*
11.07. - 15.07.2021*	03.10. - 07.10.2021
25.07. - 29.07.2021	10.10. - 14.10.2021
01.08. - 05.08.2021	
15.08. - 19.08.2021*	

Die mit \* gekennzeichneten Termine werden mit den Kursen „Gesunde Ernährung“ und „Gesunder Rücken“, alle anderen Termine mit den Kursen „Gesunde Ernährung“ und „Progressive Muskelentspannung“ angeboten.

# Rhede (Ems)

Papenburger Ozeanriesen und holländisches Flair



NEUES  
REISEZIEL!

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung  
Gesunde Ernährung

Kurs-ID: 20201027-1246243  
Kurs-ID: 20190213-1085495



Meyer Werft



Stadt Papenburg

## Landhotel „Vosse-Schepers“ in Rhede (Ems)

Rhede (Ems) im nördlichen Emsland gelegen bietet die idealen Voraussetzungen für abwechslungsreiche Radtouren. Entlang der Kanäle im nahe gelegenen Papenburg entdecken Sie die Wiege der Kreuzfahrtschiffe und den modernen Schiffsbau. Besuchen Sie unsere Nachbarn in den direkt angrenzenden Niederlanden und genießen Sie das holländische Flair mit Mühlen und Seen. Entlang der Emsniederung lassen Sie die idyllische Natur und eine große Artenvielfalt inmitten der Weite des nördlichen Emslandes auf sich wirken. Eindrücke der traditionell-bäuerlichen Kultur der Region bekommen Sie während des Ernährungskurses im Landwirtschaftsmuseum. Die große Vielfalt auf den täglich geführten Radtouren macht Rhede (Ems) zu einem erlebnisreichen Reiseziel.

### Präventionsangebot:

1 Kurs „Progressive Muskelentspannung“  
1 Kurs „Gesunde Ernährung“

### Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk  
5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer  
4 x Übernachtung inkl. Frühstück  
3 x abendliches 2-Gang-Menü  
2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“  
Informationsmaterial

Preis pro Person **275 €\***

### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 40 €  
Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €  
Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (425 € ohne Zuschüsse)

EZ-Zuschlag:  
nur 10 € pro  
Nacht

## Termine jeweils sonntags bis donnerstags

18.04. - 22.04.2021	20.06. - 24.06.2021	22.08. - 26.08.2021
25.04. - 29.04.2021	27.06. - 01.07.2021	29.08. - 02.09.2021
02.05. - 06.05.2021	04.07. - 08.07.2021	05.09. - 09.09.2021
09.05. - 13.05.2021	11.07. - 15.07.2021	12.09. - 16.09.2021
16.05. - 20.05.2021	18.07. - 22.07.2021	19.09. - 23.09.2021
23.05. - 27.05.2021	25.07. - 29.07.2021	26.09. - 30.09.2021
30.05. - 03.06.2021	01.08. - 05.08.2021	03.10. - 07.10.2021
06.06. - 10.06.2021	08.08. - 12.08.2021	10.10. - 14.10.2021
13.06. - 17.06.2021	15.08. - 19.08.2021	

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

# Leer

Das „Tor Ostfrieslands“

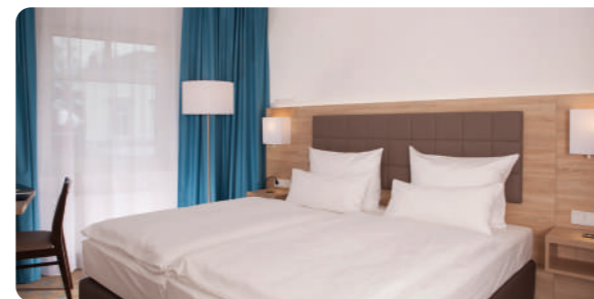
Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung  
Gesunde Ernährung

Kurs-ID: 20201027-1246243 oder Gesunder Rücken Kurs-ID: 20210105-1277837  
Kurs-ID: 20190213-1085495



Stadt Leer



## Hotel „Frisia“ in Leer

Ostfriesische Gastlichkeit erwartet Sie in Ihrem 4-Sterne-Hotel. Mitten im Zentrum - mit direkter Bahnbindung - und an der Altstadt gelegen, erfahren Sie hier maritimes Flair, Hafenromantik und vieles mehr aus der traditionsreichen Region. Ihre Reiseleitung wird Sie auf Ihren Radtouren rund um Ems und Leda mit geschichtlichen und landschaftlichen Informationen, aber auch mit typisch ostfriesischen Anekdoten und Geschichten unterhalten und versorgen. Das Emsperrwerk in Gandersum, das kanaldurchzogene Papenburg und die altherwürdige Eversburg sind nur drei interessante Ziele während Ihrer Radtouren.

### Präventionsangebot:

1 Kurs „Progressive Muskelentspannung“ oder „Gesunder Rücken“  
1 Kurs „Gesunde Ernährung“

### Enthaltene Leistungen:

1 Flasche Mineralwasser am Anreisetag (je Zimmer)  
5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer  
4 x Übernachtung inkl. Frühstück  
2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“  
Informationsmaterial

Preis pro Person **275 €\***

### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 120 €  
Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €  
Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (425 € ohne Zuschüsse)

## Termine jeweils sonntags bis donnerstags

25.04. - 29.04.2021	20.06. - 24.06.2021	12.09. - 16.09.2021
02.05. - 06.05.2021	27.06. - 01.07.2021	19.09. - 23.09.2021 *
09.05. - 13.05.2021	18.07. - 22.07.2021 *	26.09. - 30.09.2021
16.05. - 20.05.2021	25.07. - 29.07.2021	03.10. - 07.10.2021
23.05. - 27.05.2021	01.08. - 05.08.2021	10.10. - 14.10.2021
30.05. - 03.06.2021	15.08. - 19.08.2021	
13.06. - 17.06.2021	29.08. - 02.09.2021 *	



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Die mit \* gekennzeichneten Termine werden mit den Kursen „Gesunde Ernährung“ und „Gesunder Rücken“, alle anderen Termine werden mit den Kursen „Gesunde Ernährung“ und „Progressive Muskelentspannung“ angeboten.

NEUES  
REISEZIEL!

 E-Bike's empfohlen 

# Rastede

## Residenzort im schönen Ammerland

Inklusive der Präventionskurse:

 Progressive Muskelentspannung  
Gesunde Ernährung

 Kurs-ID: 20201027-1246243  
Kurs-ID: 20190213-1085495


### Residenz-Hotel „Zum Zollhaus“ in Rastede

Prachtvolle Bauwerke und malerische Parks mit herzoglichen Schlössern: Schon die Oldenburger Grafen und Herzöge wussten die Vorzüge der Gegend zu schätzen und verbrachten ihre schönste Zeit im Jahr in Rastede. Eingebettet in die grüne Natur des Ammerlandes mit seinen bekannten Rhododendronparks, urwüchsige Moore, lichte Waldungen und sanftwellige Hügel der Geestlandschaft sind Sie eingeladen in eine abwechslungsreiche Umgebung. Auf den täglichen Radtouren, ausgehend vom familiengeführten 4-Sterne-Residenzhotel, besuchen Sie unter anderem die Universitätsstadt Oldenburg und blicken vom Deich in die Wesermarsch und über den Jadebusen. Natürlich darf auch ein Abstecher zum Zwischenahner Meer nicht fehlen!

#### Präventionsangebot:

 1 Kurs „Progressive Muskelentspannung“  
1 Kurs „Gesunde Ernährung“

#### Enthaltene Leistungen:

 Begrüßungsgetränk  
5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer  
4 x Übernachtung inkl. Frühstück  
2 x abendliches 2-Gang-Menü  
2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“  
Informationsmaterial

 Preis pro Person **315 €\***

#### Extras (pro Person):

 Einzelzimmerzuschlag: 40 €  
Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €  
Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (465 € ohne Zuschüsse).

 EZ-Zuschlag:  
nur 10 € pro  
Nacht


Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

## Termine jeweils sonntags bis donnerstags

18.04. - 22.04.2021	27.06. - 01.07.2021	22.08. - 26.08.2021
25.04. - 29.04.2021	04.07. - 08.07.2021	29.08. - 02.09.2021
02.05. - 06.05.2021	11.07. - 15.07.2021	05.09. - 09.09.2021
09.05. - 13.05.2021	18.07. - 22.07.2021	12.09. - 16.09.2021
16.05. - 20.05.2021	25.07. - 29.07.2021	19.09. - 23.09.2021
23.05. - 27.05.2021	01.08. - 05.08.2021	26.09. - 30.09.2021
06.06. - 10.06.2021	08.08. - 12.08.2021	03.10. - 07.10.2021
13.06. - 17.06.2021	15.08. - 19.08.2021	10.10. - 14.10.2021
20.06. - 24.06.2021		

# Münster

## Wo das Fahrrad zu Hause ist

Inklusive der Präventionskurse:

 Progressive Muskelentspannung  
Gesunde Ernährung

 Kurs-ID: 20201027-1246243  
Kurs-ID: 20190213-1085495


### Hotel „Münlich“ in Münster

Ausgehend von der fahrradfreundlichsten Stadt Deutschlands führen zahllose Radwege durch das Münsterland. Ursprüngliche Landschaften, beeindruckende Sehenswürdigkeiten und malerische Ortskerne erwarten Sie auf den Radtouren. Charmante Orte in rotem Klinker und elegantem Sandstein verkleidet werden neben altherwürdigen Schlössern und Burgen mit dem Fahrrad (münsterländisch: Leeze) besucht. Ihr „Zuhause auf Zeit“, das seit 1913 in vierter Generation geführte Hotel „Münlich“ mit Restaurant, hat es sich zur Aufgabe gemacht, den typisch westfälischen Charakter zu bewahren.

#### Präventionsangebot:

 1 Kurs „Progressive Muskelentspannung“  
1 Kurs „Gesunde Ernährung“

#### Enthaltene Leistungen:

 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer  
4 x Übernachtung inkl. Frühstück  
2 x abendliches 3-Gang-Menü  
2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“  
Informationsmaterial

 Preis pro Person **315 €\***

#### Extras (pro Person):

 Einzelzimmerzuschlag: 100 €  
Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €  
Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (465€ ohne Zuschüsse)



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

## Termine jeweils sonntags bis donnerstags

09.05. - 13.05.2021	01.08. - 05.08.2021
06.06. - 10.06.2021	08.08. - 12.08.2021
20.06. - 24.06.2021	15.08. - 19.08.2021
27.06. - 01.07.2021	22.08. - 26.08.2021
04.07. - 08.07.2021	
11.07. - 15.07.2021	
18.07. - 22.07.2021	
25.07. - 29.07.2021	



# Rieste am Alfsee

## Relaxen in einer sagenhaften Wellnesslandschaft

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung  
Gesunde Ernährung

Kurs-ID: 20201027-1246243  
Kurs-ID: 20190213-1085495



### Ringhotel „Piazza“ in Rieste am Alfsee

Die nördliche Region des Osnabrücker Landes ist geprägt von beschaulichen Parklandschaften, Flussauen und Moorgebieten. Direkt um den See finden Naturliebhaber und Urlauber Entspannung und ein großes Angebot an Freizeit- und Kulturangeboten in der Region.

Das charmante Ringhotel Piazza im Alfsee Ferien- und Erlebnispark liegt am Rande des Naturparks TERRA.vita. Vielfältige Freizeitangebote sind vom Hotel mit den hell gestalteten Zimmern und regionalen Flair nur wenige Schritte entfernt. Direkt vom Hotel aus können Sie sich in das Alfen Saunaland auf eine Zeitreise in eine sagenhafte Wellness-Welt begeben mit Schwimmbecken, verschiedene Saunen, Dampfbad, Aufgüssen, Salzgrotte und Fitnessstudios. In Anlehnung an die vergangene geheimnisvolle Welt der Germanen ist die Anlage mit Jahrzehnte alten, groben Rundhölzern, phantasievollen Wandbemalungen und einer mystischen Feuerstelle gestaltet worden. Kosmetik- und Massageangebote bieten eine Fülle in Sachen Erholung an.

#### Präventionsangebot:

1 Kurs „Progressive Muskelentspannung“  
1 Kurs „Gesunde Ernährung“<sup>\*1</sup>

#### Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk  
6 x Übernachtung inkl. Frühstück  
2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“  
1 Tag geführte Radtour inkl. erfahrener Radreiseleiter und Besichtigungen  
Draisinenfahrt<sup>\*1</sup>  
Radwanderkarte und Informationsmaterial

<sup>\*1</sup> eigene Anfahrt zu den Veranstaltungsorten (ca. 15 - 20 km entfernt)

Preis pro Person **395 €**<sup>\*\*</sup>

#### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag:	135 €
6 x Abendessen (2-Gang-Menü):	130 €
Leihfahrrad für 7 Tage:	50 €
Leih-E-Bike für 7 Tage:	150 €

<sup>\*</sup> Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (545 € ohne Zuschüsse)

### Termine jeweils sonntags bis samstags

08.08. – 14.08.2021	19.09. – 25.09.2021
15.08. – 21.08.2021	26.09. – 02.10.2021
22.08. – 28.08.2021	10.10. – 16.10.2021
05.09. – 11.09.2021	17.10. – 23.10.2021
12.09. – 18.09.2021	24.10. – 30.10.2021

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599



# Herzlake-Aselage

## Stilvoll residieren in emsländischer Idylle

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunder Rücken  
Autogenes Training

Kurs-ID: 20210105-1277837  
Kurs-ID: 20181126-1062924



### Hotel „Aselager Mühle“ in Herzlake-Aselage

Im 4-Sterne-Hotel erwarten Sie stilvolle und romantisch gestaltete Zimmer. Namensgeber des Hauses ist die Aselager Mühle, eine Kappenwindmühle aus dem Jahr 1860. Das idyllisch gelegene Gelände im Herzen des Hasetals bietet ein umfangreiches Angebot für Sport, Freizeit, Wellness und Erholung an. Hier können Sie fernab von Hektik und Alltag relaxen und sich im Restaurant mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen lassen. Die Fußballvereine HSV, Schalke 04, TSG 1899 Hoffenheim oder FC Barcelona absolvieren hier regelmäßig ihre Trainingslager.

Steingräber, Natur- und Artenvielfalt, historische Plätze – es gibt vieles zu entdecken in der Samtgemeinde Herzlake. Egal ob Sie auf dem gut ausgebauten Radwegenetz, mit dem Boot auf der Hase oder zu Fuß durch's Naturschutzgebiet Hahnenmoor unterwegs sind. Natur, Geschichte und Kultur verbinden sich hier zu einem außerordentlich vielseitigen Erlebnisangebot. Lohnenswert ist auch ein Abstecher zum imposanten und barocken Schloß Clemenswerth in Sögel.

#### Präventionsangebot:

1 Kurs „Gesunder Rücken“  
1 Kurs „Autogenes Training“

#### Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk  
6 x Übernachtung inkl. Frühstück  
1 Tag geführte Radtour inkl. Betreuung durch ausgebildete Gästeführer, Besichtigungen und Buchweizenpfannekuchen  
1 x geführter Waldspaziergang  
Radwanderkarte und Informationsmaterial

Preis pro Person **395 €**<sup>\*\*</sup>

#### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag:	150 €
6 x Abendessen (2-Gang-Menü):	150 €
Leihfahrrad für 7 Tage:	50 €
Leih-E-Bike für 7 Tage:	150 €

<sup>\*</sup> Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (545 € ohne Zuschüsse)

### Termine jeweils sonntags bis samstags

08.08. – 14.08.2021	19.09. – 25.09.2021
15.08. – 21.08.2021	03.10. – 09.10.2021
29.08. – 04.09.2021	10.10. – 16.10.2021
05.09. – 11.09.2021	
12.09. – 18.09.2021	

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599



# Thülsfelder Talsperre

## Ein Kleinod im Herzen Niedersachsens

Inklusive der Präventionskurse:

Hatha Yoga

Gesunde Ernährung

Kurs-ID: 20210424-1295964

Kurs-ID: 20190213-1085495



### Hotel „Heidegrund“ in Garrel

Das Erholungsgebiet Thülsfelder Talsperre besticht mit seiner schönen Natur. Die weite, schärenartige Seen- und Heidelandschaft beherbergt seltene Pflanzen- und Tierarten, ihre Wälder und Moore sorgen für frische und saubere Luft. Besucher genießen die nahezu unberührte malerische Landschaft der Region, die es auf sanftern Wege beim Radfahren, Wandern oder Nordic Walking zu entdecken gilt.

Mitten im Oldenburger Münsterland an der Thülsfelder Talsperre gelegen erwartet Sie das gehobene Hotel Heidegrund. Ausgefallene Stoffe und Muster, gepaart mit freundlichen Farben geben jedem Zimmer eine ganz besondere Atmosphäre und Individualität. Ob mit Blick in die Gartenanlage oder direkt in den Wald – Sie werden überall die gleiche frische Luft atmen und vom Vogelgezwitscher geweckt. Gönnen Sie sich im hoteleigenen Spa eine Auszeit vom Alltag. Die 400 qm große Sauna- und Badelandschaft, vielfältig buchbare Massagen und kosmetische Behandlungen erhöhen den Wohlfühlfaktor während Ihres Aufenthalts in Garrel. Im Restaurant können Sie sich im Anschluss mit frischen, regionalen und saisonalen Zutaten und ausgewählten Speisen kulinarisch verwöhnen lassen.

#### Präventionsangebot:

1 Kurs „Hatha Yoga“

1 Kurs „Gesunde Ernährung“

#### Enthaltene Leistungen:

6 x Übernachtung inkl. Frühstück

2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“

1 Tag geführte Radtour inkl. Betreuung durch ausgebildete Gästeführer und Besichtigungen

1 x geführter Waldspaziergang

Radwanderkarte und Informationsmaterial

Preis pro Person **395 €\***

#### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 150 €

Leihfahrrad für 7 Tage: 50 €

Leih-E-Bike für 7 Tage: 150 €

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (545 € ohne Zuschüsse)

## Termine

Jeweils sonntags bis samstags

08.08. – 14.08.2021      26.09. – 02.10.2021

15.08. – 21.08.2021      03.10. – 09.10.2021

22.08. – 28.08.2021      10.10. – 16.10.2021

05.09. – 11.09.2021      17.10. – 23.10.2021

19.09. – 25.09.2021      24.10. – 30.10.2021

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

# Horumersiel

## Der Logenplatz am Tor zur Nordsee

Bei 7 Tagen inklusive der Präventionskurse:

„Hatha Yoga“

„Nordic Walking“

Bei 6 Tagen inklusive der Präventionskurse:

„Yoga / Atemgymnastik“

„Progressive Muskelentspannung“



### Hotel „Jeverland“ in Horumersiel

Das Gefühl von Freiheit und Weite, salziges Meer, Ebbe und Flut prägen Land und Leute und werden auch für alle Gäste zum Erlebnis im schönen Wangerland an der Nordseeküste. Natürliches Thalasso am Weltnaturerbe Wattenmeer durch viel Bewegung an der frischen Nordseeluft prägen den Aufenthalt im Ortsteil Horumersiel.

Sie sind untergebracht im modernen, familiengeführten Hotel Jeverland mit neu renovierten Zimmern mitten im Ortskern von Horumersiel. An zwei Tagen erkunden Sie mit dem Fahrrad die langen Deichwege mit Blick auf die Nordsee und fahren Richtung Wilhelmshaven oder entlang der Sielorte. An den übrigen Tagen erkunden Sie zu Fuß mit oder auch ohne „Nordic Walking-Stöcker“ die Region. Abschließend finden Sie Entspannung beim Yoga bzw. der progressiven Muskelentspannung. Es verbleibt dann noch genügend Zeit friesischer Tradition und maritimes Leben auf eigene Faust zu erleben.

#### Präventionsangebot bei

7 Tagen

1 Kurs „Hatha Yoga“

1 Kurs „Nordic Walking“

6 Tagen:

„Yoga / Atemgymnastik“

„Progressive Muskelentspannung“

**6 Tage Preis pro Person 379 €\***

#### Enthaltene Leistungen bei 6 Tagen:

5 x Übernachtung inkl. Frühstück

2 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer

2 x Abendessen

1 x Eintrittskarte in die Friesland-Therme

#### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 150,00 €

Leihfahrrad / E-Bike: auf Anfrage

**7 Tage Preis pro Person 409 €\***

#### Enthaltene Leistungen bei 7 Tagen:

6 x Übernachtung inkl. Frühstück

2 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer

1 x Abendessen

1 x Wattwanderung

1 x Eintrittskarte in die Friesland-Therme

#### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 180,00 €

Leihfahrrad / E-Bike: auf Anfrage

## Termine

6 Tage

13.06. – 18.06.2021

12.09. – 17.09.2021

7 Tage

20.06. – 26.06.2021

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse bei 6 Tagen 529 € ohne Zuschüsse, bei 7 Tagen 559 € ohne Zuschüsse.

In Zusammenarbeit mit einem örtlichem Reiseveranstalter

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

# Drei gute Gründe

für Ihren Urlaub bei uns

**Risikofrei buchen**  
Keine Anzahlung • kostenlos stornierbar  
bis 3 Wochen vor Reisebeginn

## 1 Erstklassige Qualität

- über 30 Jahre Reisekompetenz
- Engagement für Natur und Umwelt
- ausgezeichnet mit dem deutschen Tourismuspreis 2014
- Servicequalität Deutschland prämiert



## 2 Rundum Service

- Vorfreude statt Planungsstress
- persönliche Beratung und Unterstützung
- faire Preise und Preisvorteile
- einzigartige Innovationen in Service und Komfort
- Zufriedenheitsgarantie

## 3 Erfahrene Experten

- nach § 20 SBG V zertifizierte, erfahrene Kursleiter
- qualifizierte Radreiseleiter
- hochmotiviertes Team
- detaillierte Unterlagen zum Nachmachen für zu Hause, zusammengestellt von unseren Experten.

## Wir sind für Sie da!

Hasetal Touristik GmbH

Langenstr. 33

49624 Lönningen

Tel.: 05432 599599

Fax: 05432 599598

E-Mail: [info@hasetal.de](mailto:info@hasetal.de)

[www.radurlaub-auf-rezept.de](http://www.radurlaub-auf-rezept.de)

Geschäftszeiten:

Mo. – Fr. 8:00 – 17:00 Uhr

Sa. 9:00 – 13:00 Uhr (Mai – September)



Werden Sie Hasetal-Fan auf Facebook:  
[WWW.FACEBOOK.COM/HASETAL](http://WWW.FACEBOOK.COM/HASETAL)

