

# Gesundheitsurlaub „auf Rezept“

## Vital und fit mit jedem Tritt

Eines vorweg: Selbstverständlich benötigen Sie für die Gesundheitsreisen „auf Rezept“ kein ärztliches Rezept. Mit der Buchung dieser Reisen nehmen Sie automatisch an zwei zertifizierten Gesundheitskursen teil. Hierbei kombinieren Sie Ihren Rad- oder Wanderurlaub mit jeweils zwei Präventionskursen aus den Bereichen Ernährung, Entspannung oder Bewegung. Während der Gesundheitsreisen werden Sie außerdem über den Tag von Ihrer Reise- bzw. Wanderleitung rundum betreut.

Wer denkt, Urlaub in unserer naturreichen Idylle und Gesundheitskurse passen nicht zusammen, der irrt. Die Kurse in den Programmen fügen sich thematisch und inhaltlich harmonisch in den Programmablauf ein - ohne das Urlaubsgefühl zu beeinträchtigen. Egal, ob Sie allein, als Paar oder in der Gruppe buchen: Unsere 5- bzw. 6-tägigen Gesundheitsreisen sind die ideale Möglichkeit, einen aktiven Urlaub unter erfahrener und ortskundiger Reiseleitung in geselliger Runde zu verbringen. Dabei erhalten Sie von unseren Experten und Expertinnen vor Ort wertvolle Tipps und Anleitungen zu den Themen Entspannung, Ernährung oder Bewegung.

Ihre persönliche Gesundheitsreise „auf Rezept“ bringt Sie nicht nur in Schwung, sondern schont auch Ihr Portemonnaie. Für die Teilnahme an unseren Kursen erhalten Sie von fast allen Krankenkassen einen Zuschuss von mindestens 75 € pro Kurs. So kostet zum Beispiel ein fünftägiger Radurlaub „auf Rezept“ in Haselünne im „Burg-hotel“ mit Halbpension, fünf geführten Stern-Radtouren und den Gesundheitskursen gerade mal 379 €\*.



# Entdecken Sie unsere „auf Rezept“ Reiseangebote:

Radurlaub „auf Rezept“	51-64
NEU! Bramsche	52
Rieste am Alfsee	53
NEU! Damme	54
Lindern	55
Herzlake-Aselage	56
Haselünne	57
Meppen	58
Hebelermeer	59
Rhede (Ems)	60
Leer	61
Rastede	62
Münster	63
NEU! Neuruppin	64
Wanderurlaub „auf Rezept“	66-70
Bad Laer	68
Bramsche	69
Haselünne	70

## Und so funktioniert es:

Sie klären vor Buchung mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe unsere wohnortfernen Präventions-Kompakt-kurse nach §20 SGB V bezuschusst (siehe nächste Seite). Eine Übersicht der Krankenkassen und deren mögliche Bezuschussung unserer Kurse haben wir für Sie auf unserer Homepage [www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de](http://www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de) zusammengestellt.

Danach buchen Sie Ihren Termin und Ihr Reiseziel und zahlen zunächst den Gesamtbetrag vor Reiseantritt. Nach einem entspannten und aktiven Urlaub erhalten Sie von uns die notwendigen Belege, mit denen Sie Ihren Zuschuss direkt mit der Krankenkasse abrechnen 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 bestehen muss.

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

Zusatznächte vor oder nach den Gesundheitsreisen können direkt beim jeweiligen Hotel gebucht werden.

Übrigens: 90% der Reisetilnehmer kommen mit E-Bike, daher beträgt die Fahrtgeschwindigkeit mindestens 18 km/h.



Gesundheitsurlaub  
„auf Rezept“ jetzt  
online buchen!

### Kostenbeispiel:

5 Tage Radurlaub „auf Rezept“  
im „Burghotel“, Haselünne: **529 €**

abzgl. mögl. Zuschüsse der Krankenkassen **- 75 €**

Präventionskurs I: **- 75 €**

Präventionskurs II:

Sie zahlen nur noch: **379 €\***

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse  
in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse  
(529 € ohne Zuschüsse).



# Unser Präventionsangebot

Hier finden Sie eine Liste unserer zertifizierten Gesundheitskurse. An jedem Termin sind zwei der u.a. Kurse enthalten. Welche Kurse angeboten werden, finden Sie beim jeweiligen Reiseangebot ab Seite 52.

Unsere Anbieterkennung: AN-5DDYGW



## Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-GYBEC

Kursleiterin: Irmgard Efken

Grundlage dieser über 100 Jahre alten Entspannungsmethode ist die willentliche und bewusste An- und anschließende Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Spannungszustände, die durch Unruhe, Stress und Erregung hervorgerufen werden, können so abgebaut werden und ermöglichen einen Zustand psychischer Entspannung.



## Autogenes Training

Kurs-ID: KU-ST-WHRXFQ

Kursleiterin: Eva Grünloh

Stress abbauen im hektischen Alltag – hierbei hilft das Autogene Training. Durch Autosuggestionen werden durch bewusst herbeigeführte Entspannung von Körper und Psyche bestehende Anspannungs- und Erregungszustände abgebaut. Durch diese einfache Methode können unter anderem auch Schlafstörungen und Unruhe abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert werden.



## Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1

Kursleiter: Michael Matzke

Dynamische und sanfte Hatha Yoga-Einheiten mit Retreat-Charakter helfen Entspannung zu finden und Kraft zu tanken – als Ausgleich zu den vielfältigen Belastungen des Alltags. Die wohlthuende Mischung aus Aktivität und Stille verbessern das Körperbewusstsein. Die einzelnen Übungen werden mit Hilfsmitteln an die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten optimal angepasst. Durch atemsynchrone Bewegungsabläufe wird der Körper wohlthuend mobilisiert und gekräftigt.



NEU!



## Gesunder Rücken

Kurs-ID: Weitere Informationen auf [gesundheitsurlaub-auf-rezept.de](http://gesundheitsurlaub-auf-rezept.de)

Kursleiter: Karl-Heinz Stahl

In diesem Angebot unterstützen unsere geschulten Kursleitungen Sie dabei, 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: KU-ER-TVA8KX

Kursleiterin: Franziska Willerding

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 Rezepte ausprobiert, die schnell und einfach zubereitet sind.



## Gesundheitswandern

Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1

Kursleiter: Bernd Efken

Ihr fachkundiger Gesundheitswanderführer leitet Sie auf attraktiven Wanderstrecken bis zu 17 km in einem angemessenem Wandertempo an. Spezielle Übungen zur Dehnung, Mobilisation, Koordination, Kraft und Ausdauer werden in der freien Natur erlernt. Dabei steht neben der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und dem daraus resultierendem Wohlbefinden die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.





# Radurlaub „auf Rezept“

## Geführt und sorgenfrei - mit „Cashback“

Beim Radurlaub „auf Rezept“ kombinieren Sie, zwei Präventionskurse mit der zusätzlichen Aktivität Radfahren.

Gemeinsam mit der Gruppe treten Sie bei mindestens 18 km/h ausgehend von Ihrem gebuchten Reiseziel, auf den täglichen Radtouren in die nähere Umgebung in die Pedale. Unsere erfahrenen Reiseleiter nehmen Sie auf diesen 30 bis 55 km langen Touren mit in die idyllischen Naturlandschaften und die unterschiedlichsten Ortschaften der Region, führen Sie durch bezaubernd romantische Landschaften und erzählen Ihnen unterwegs Wissenswertes und Dönkes über die Gegend sowie Land und Leute. Dabei müssen Sie nicht jeden Tag Ihren Koffer neu packen, denn die Reiseleitung führt Sie abends immer wieder zu Ihrem Hotel zurück.

Die jeweiligen Kurseinheiten sind dabei vor, nach oder als Bestandteil in die Radtouren integriert. Dadurch trägt diese Gesundheitsreise zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden bei und spricht Körper, Geist und Seele an.

### Tipp!

Sie möchten individuell mehr Zeit am Urlaubsort verbringen? Dann buchen Sie einfach Ihre Verlängerung direkt im Hotel!



## Beispielreiseverlauf:

So sieht ein typischer 5-tägiger Radurlaub „auf Rezept“ mit den Kursen Gesunde Ernährung und Progressive Muskelentspannung aus:

### 1. Tag

Heute beginnt nach der individuellen Anreise zu 14:00 Uhr Ihr Radurlaub „auf Rezept“. Die Reiseleitung begrüßt 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 näher kennenlernen, bevor es durch die idyllische Region zurück zum Hotel geht und im Anschluss die Zimmer bezogen werden können.

### 2. Tag

Frisch gestärkt vom Frühstück geht es um 9:00 Uhr zum Präventionskurs Entspannung, um die anerkannte Methode zu erlernen. Danach nimmt Sie Ihre Reiseleitung an die Hand und führt Sie z. B. auf einen idyllischen Ferienhof. Ihre Kursleiterin erwartet Sie zur gesunden Ernährung, bei dem nicht nur Wissenswertes über Ernährung und Lebensmittel vermittelt wird, sondern auch aktiv gekocht und anschließend gemeinsam gegessen wird. Am Abend geht es zurück ins Hotel.

### 3. Tag

Nach dem Frühstück und dem heutigen Entspannungskurs starten Sie gemeinsam mit den anderen Reiset Teilnehmern zu einer weiteren Radtour von 30 bis 55 km, die Sie unter anderem zu den touristischen Highlights der Region führt. Schmucke Dörfer, liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser, geschichtsträchtige Bauten, abwechslungsreiche Kulturlandschaften der örtlichen Flora und Fauna und vieles mehr säumen Ihren Weg entlang von Flüssen und Seen.

### 4. Tag

Nach der Vertiefung der Entspannungsmethode am Vormittag steht heute noch einmal die gesunde Ernährung im Mittelpunkt. Vom Hotel aus führen die Wege durch die abwechslungsreiche Landschaft zum Kursort, wo Ihre Expertin Sie zum gemeinsamen Ernährungs- und Kochkurs am Mittag oder Abend erwartet. Zum Abschied erhalten alle Teilnehmer eine Rezeptsammlung mit vielen gesunden Gerichten.

### 5. Tag

An diesem letzten Tag findet nach dem Check-Out auch Ihr letzter Entspannungskurs statt. Damit das Erlernete nicht in Vergessenheit gerät, erhalten alle Teilnehmer eine ausführliche Anleitung zur Entspannungstechnik für zu Hause. Auf der abschließenden Radtour haben Sie noch einmal die Möglichkeit, ein paar weitere bleibende Eindrücke von der Region mitzunehmen. Am Nachmittag gegen 15:30 Uhr erfolgt die Rückkehr zum Ausgangsort. Nach der Verabschiedung der Reiseleitung und den anderen Gruppenteilnehmern erfolgt die individuelle Abreise.

Die 6-tägigen Reiseprogramme geben Ihnen die Möglichkeit, den letzten Tag unabhängig von der Gruppe zu gestalten.

# Radurlaub „auf Rezept“ Bramsche

## Roter Faden des Osnabrücker Landes



Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung  
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



+

Gesunde Ernährung  
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



© Hotel Idingshof

### Hotel „Idingshof“ in Bramsche

Über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist die Tuchmacherstadt Bramsche durch ihre Identifikationsfarbe „Bramscher Rot“, die als Grundfarbe für die Uniformen der hannoverschen Armee diente. Eingebettet zwischen Wiehengebirge und nördlichem Teutoburger Wald, führen die Tagestouren unter anderem durch das Nettetal und das nördliche Osnabrücker Land, vorbei an Wassermühlen und Klöstern. Unterwegs begleitet Sie auch immer mal wieder das Flüsschen Hase. Die Markthalle Alfhausen hat sich als Anlaufstelle für lokale Erzeuger regionaler und nachhaltiger Produkte etabliert – während des Ernährungskurses können Sie sich von dem Konzept überzeugen.

Eingebettet in die malerische Landschaft am Bramscher Haseesee liegt das charmante und geschmackvolle Hotel für die kommenden Tage. Das historische Gebäude aus dem Jahr 1449 zeichnet sich durch sein stilvolles Ambiente aus.



© Hotel Idingshof

### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

### Enthaltene Leistungen:

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



© Hotel Idingshof

Preis pro Person 399 €\*

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....130 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (549 € ohne Zuschüsse).



### Termine jeweils sonntags bis donnerstags

12.05. – 16.05.2024	30.06. – 04.07.2024	25.08. – 29.08.2024
19.05. – 23.05.2024	07.07. – 11.07.2024	01.09. – 05.09.2024
26.05. – 30.05.2024	14.07. – 18.07.2024	08.09. – 12.09.2024
02.06. – 06.06.2024	28.07. – 01.08.2024	15.09. – 19.09.2024
09.06. – 13.06.2024	04.08. – 08.08.2024	22.09. – 26.09.2024
16.06. – 20.06.2024	18.08. – 22.08.2024	

Jetzt direkt online  
buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Rieste am Alfsee

## Naherholung im geschichtsträchtigen Osnabrücker Land

Inklusive der Präventionskurse:

**Gesunde Ernährung**  
 Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX 
+

**Gesunder Rücken**  
 Weitere Infos auf unserer Website 
+

**Autogenes Training**  
 Kurs-ID: KU-ST-WHRXFQ 

oder



### Ringhotel „Piazza“ in Rieste am Alfsee

Im südwestlichen Niedersachsen zwischen Bremen und Münster liegt das Osnabrücker Land. Ihr Hotel befindet sich im nördlichen Teil der Region, direkt am Alfsee bei Rieste, einem Hochwasserrückhaltebecken mit Ferien- und Erholungsgebiet und einem beliebten Ausflugsziel für Jung und Alt. Verschiedene Saunen und ein großes Schwimmbad laden nach den Radtouren zum Entspannen ein. Vom Rad aus erleben Sie die idyllische Landschaft ringsum, fahren vorbei an Klöstern und Kirchen sowie über die Ortschaften Bersenbrück, Ankum und Alfhausen. Der Ernährungskurs findet unter anderem auf einem wunderschönen Hof statt, der während der Fahrradtouren angesteuert wird. Hier lässt sich nicht nur die beschauliche Landatmosphäre, 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 Reiseleiter
- 5 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 3 x abendliches 2-Gang-Menü
- 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“
- Informationsmaterial



Preis pro Person 429 €\*

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....100 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (579 € ohne Zuschüsse).

### Termine jeweils sonntags bis freitags

28.04. – 03.05.2024	30.06. – 05.07.2024	01.09. – 06.09.2024
05.05. – 10.05.2024	07.07. – 12.07.2024	08.09. – 13.09.2024
12.05. – 17.05.2024	14.07. – 19.07.2024	15.09. – 20.09.2024
26.05. – 31.05.2024	21.07. – 26.07.2024	22.09. – 27.09.2024
02.06. – 07.06.2024	04.08. – 09.08.2024	29.09. – 04.10.2024
09.06. – 14.06.2024	11.08. – 16.08.2024	06.10. – 11.10.2024
16.06. – 21.06.2024	18.08. – 23.08.2024	
23.06. – 28.06.2024	25.08. – 30.08.2024	

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs Gesunder Rücken statt.  
 Termine in blau werden mit dem Kurs Autogenes Training angeboten.

Jetzt direkt online buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Damme

## Die Schweiz des Oldenburger Münsterlandes



Inklusive der Präventionskurse:

Gesunder Rücken

Weitere Infos auf unserer Website



Gesunde Ernährung

Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



© Waldhotel zum Bergsee

### „Waldhotel zum Bergsee“ in Damme

Radfahren zwischen Dümmer See und den Dammer Bergen – die Region mit ihren sanften Höhenzügen ist umgeben von einer vielfältigen Landschaft: Hügelige Waldgebiete wechseln sich mit weiten Wiesen und Tälern, Feldern und Weiden ab. Auch Moor- und Heidelandschaft sind hier vorzufinden. Der Dümmer See als zweitgrößter Binnensee Niedersachsens lockt zudem viele Erholungssuchende aus nah und fern an.

Das Hotel liegt, wie der Name schon sagt, nur wenige Schritte vom künstlich angelegten Bergsee entfernt und naturnah am nördlichen Stadtrand von Damme. Im Kontrast zu den modern und liebevoll eingerichteten Zimmern wird das reichhaltige Frühstück in einem fast schon historisch anmutenden Raum angeboten, welcher an die gute alte Zeit und Omas beste Stube erinnert.



© Waldhotel zum Bergsee

### Präventionsangebot:

1 Kurs Gesunder Rücken

1 Kurs Gesunde Ernährung

### Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk

5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter

4 x Übernachtung inkl. Frühstück

2 x abendliches 2-Gang-Menü

2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“

Informationsmaterial



© Waldhotel zum Bergsee

Preis pro Person 399 €\*

### Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag:.....110 €

Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €

Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (549 € ohne Zuschüsse).

### Termine jeweils sonntags bis donnerstags

05.05. – 09.05.2024

12.05. – 16.05.2024

02.06. – 06.06.2024

09.06. – 13.06.2024

16.06. – 20.06.2024

30.06. – 04.07.2024

07.07. – 11.07.2024

28.07. – 01.08.2024

04.08. – 08.08.2024

18.08. – 22.08.2024

01.09. – 05.09.2024

08.09. – 12.09.2024

15.09. – 19.09.2024

Jetzt direkt online  
buchen!



© Waldhotel zum Bergsee

# Radurlaub „auf Rezept“ Lindern

## Ländliche Idylle im Oldenburger Münsterland

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung  
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC 

Gesunde Ernährung  
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX 



### Hotel „Anno 1848“ in Lindern

Im südwestlichen Teil des Oldenburger Münsterlandes liegt die von Wasserläufen umrahmte Gemeinde Lindern mit seinen zahlreichen Bauernschaften. Natur pur findet man auf den Radtouren in alle Himmelsrichtungen – genau das Richtige für eine Auszeit vom stressigen Alltag und fernab vom städtischen Trubel. Beim Abstecher in das Erholungsgebiet Thülsfelder Talsperre entdecken Sie die schärenartige Seen- und Heidelandschaft des Naturschutzgebietes. Im benachbarten Emsland radeln Sie durch den Naturpark Hümmling über sanfte Hügel vorbei an imposanten Hünengräbern. Liebevoll gepflegte Gebäude und historische Orte machen den Charme der Region aus.

Mitten im Herzen der Gemeinde Lindern gelegen besticht das familiär geführte Hotel „Anno 1848“ durch seine gemütlichen und individuellen Hotelzimmer. Das antik eingerichtete Hotel-Restaurant mit seinem gemütlichen Konzept „wie aus vergangenen Tagen“ ist dazu auch noch weithin bekannt für seine gute Küche.



### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

### Enthaltene Leistungen:

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



**Preis pro Person 389 €\***

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....90 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (539 € ohne Zuschüsse).

### Termine jeweils sonntags bis donnerstags

28.04. – 02.05.2024	16.06. – 20.06.2024	18.08. – 22.08.2024
05.05. – 09.05.2024	23.06. – 27.06.2024	25.08. – 29.08.2024
12.05. – 16.05.2024	30.06. – 04.07.2024	01.09. – 05.09.2024
19.05. – 23.05.2024	07.07. – 11.07.2024	08.09. – 12.09.2024
26.05. – 30.05.2024	28.07. – 01.08.2024	15.09. – 19.09.2024
02.06. – 06.06.2024	04.08. – 08.08.2024	22.09. – 26.09.2024
09.06. – 13.06.2024	11.08. – 15.08.2024	29.09. – 03.10.2024



Jetzt direkt online buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Herzlake-Aselage

## Unverwechselbare Naturräume mitten im grünen Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung  
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



+

Autogenes Training  
Kurs-ID: KU-ST-WHRXFQ



oder  
Hatha Yoga  
Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1



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

Die beschaulichen Dörfer der Samtgemeinde Herzlake laden zum Radeln durch eine vielfältige Natur- und Kulturlandschaft sowie die Geestlandschaft des Naturparks Hümmling ein. Naturgenuss erwartet Sie im 600 Hektar großen Naturschutzgebiet Hahnenmoor, einem einzigartigen Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten. Wissenswertes erfahren Sie unter anderem im historischen Torfwerk oder dem Stift Börstel. Im Kulturdorf Ahmsen besuchen Sie auch die Waldbühne, eine der meistbesuchten Freilichtbühnen Niedersachsens.

Namensgeber des Hotels ist die auf dem Gelände beheimatete Kappenwindmühle. Die romantisch eingerichteten Zimmer mit Blick ins Grüne laden zum Träumen und Entspannen ein. Wellnessbereich und Hotelpark sorgen zusätzlich nach den Radtouren für einen individuellen, entspannten Ausklang des Tages.



### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Hatha Yoga oder Autogenes Training
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

### Enthaltene Leistungen:

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



Preis pro Person 445 €\*

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....95 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (595 € ohne Zuschüsse).

### Termine jeweils sonntags bis donnerstags

28.04. – 02.05.2024	23.06. – 27.06.2024	01.09. – 05.09.2024
05.05. – 09.05.2024	30.06. – 04.07.2024	08.09. – 12.09.2024
12.05. – 16.05.2024	07.07. – 11.07.2024	15.09. – 19.09.2024
19.05. – 23.05.2024	14.07. – 18.07.2024	29.09. – 03.10.2024
26.05. – 30.05.2024	28.07. – 01.08.2024	06.10. – 10.10.2024
02.06. – 06.06.2024	04.08. – 08.08.2024	
16.06. – 20.06.2024	11.08. – 15.08.2024	

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs Hatha Yoga statt.

Termine in blau werden mit dem Kurs Autogenes Training angeboten.

Jetzt direkt online buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Haselünne

## Die Kornbrenner-Stadt im Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung  
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX 

+

Progressive Muskelentspannung  
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC 

oder  
Gesunder Rücken  
Weitere Infos auf unserer Website 



### „Burghotel“ in Haselünne

Im denkmalgeschützten Hotel lernen Sie die Entspannungsmethode oder unterstützende Bewegungsübungen kennen, anschließend führt Sie Ihre Reiseleitung auf den Radtouren vorbei an Hünengräbern, alten Mühlen und durch das wieder vernässte Hahnenmoor. Ihre Kursleiterin für die gesunde Ernährung erwartet Sie unter anderem in einem urigen und traditionsreichen Heimathaus – zum Lernen und Kochen.

Haselünne ist die älteste Stadt des Emslandes. 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 des staatlich anerkannten Erholungsortes aus.



### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung oder Gesunder Rücken
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

### Enthaltene Leistungen:

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



Preis pro Person 379 €\*

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....100 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (529 € ohne Zuschüsse).

### Termine jeweils sonntags bis donnerstags

28.04. – 02.05.2024	23.06. – 27.06.2024	11.08. – 15.08.2024
05.05. – 09.05.2024	30.06. – 04.07.2024	25.08. – 29.08.2024
12.05. – 16.05.2024	14.07. – 18.07.2024	08.09. – 12.09.2024
19.05. – 23.05.2024	21.07. – 25.07.2024	22.09. – 26.09.2024
02.06. – 06.06.2024	28.07. – 01.08.2024	29.09. – 03.10.2024
09.06. – 13.06.2024	04.08. – 08.08.2024	06.10. – 10.10.2024

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs Gesunder Rücken statt.

Termine in blau werden mit dem Kurs Progressive Muskelentspannung angeboten.

Jetzt direkt online buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Meppen

## Die Radlerstadt im Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Autogenes Training  
Kurs-ID: KU-ST-WHRXFQ



Gesunde Ernährung  
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



### Hotel „Tiek/Tiek.2“ in Meppen-Nödike

Dichte Wälder und malerische Flusslandschaften prägen das Emsland. Neben der vielfältigen Flora und Fauna ist man hier besonders stolz auf alte Traditionen und moderne Kulturstätten. Tagsüber entführt Sie Ihre ortskundige Reiseleitung in die vielfältige Naturlandschaft und gastfreundliche Dörfer rund um die alte Festungsstadt Meppen. Die grüne Weite der Region, die nahezu steigungsfreie Landschaft rund um Hase und Ems und das ausgezeichnete Wegenetz machen das Emsland zu einer traumhaften Radregion.

Das familiengeführte Mittelklassehotel ist die ideale Basis für aktive Gäste. Alle Zimmer sind mit viel Liebe und Feingefühl zum Detail eingerichtet und das moderne und doch gemütliche Restaurant lädt zum Verweilen und Genießen ein. Bei schönem Wetter lässt es sich abends auf der luftigen und begrünten Sonnenterrasse bei einem kühlen Getränk gut aushalten.



### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Autogenes Training
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

### Enthaltene Leistungen:

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



Preis pro Person 445 €\*

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....115 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (595 € ohne Zuschüsse).



### Termine jeweils sonntags bis freitags

28.04. – 03.05.2024	07.07. – 12.07.2024	25.08. – 30.08.2024
12.05. – 17.05.2024	14.07. – 19.07.2024	01.09. – 06.09.2024
02.06. – 07.06.2024	21.07. – 26.07.2024	08.09. – 13.09.2024
09.06. – 14.06.2024	28.07. – 02.08.2024	15.09. – 20.09.2024
16.06. – 21.06.2024	04.08. – 09.08.2024	22.09. – 27.09.2024
23.06. – 28.06.2024	11.08. – 16.08.2024	06.10. – 11.10.2024
30.06. – 05.07.2024	18.08. – 23.08.2024	

Jetzt direkt online  
buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Hebelermeer

## Mit Grenzgänger-Touren in die Niederlande

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung  
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX 

+

Progressive Muskelentspannung  
Kurs-ID: KU-ST-GYBEEC 

oder

Gesunder Rücken  
Weitere Infos auf unserer Website 



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

Hebelermeer liegt direkt an der holländischen Grenze und ist somit ein idealer Ausgangspunkt für die täglichen Radtouren durch das Emsland und zu den niederländischen Nachbarn.

Der ruhig gelegene Landgasthof inmitten des beschaulichen Bourtanger Moors mit seiner regionalen Küche und frisch zubereiteten heimischen Produkten ist weit über die Grenzen des Emslandes hinaus bekannt. Ein Schwimmteich lädt nach den Radtouren zur Abkühlung ein.

Die Reiseleitung entführt Sie nach den morgendlichen Entspannungsübungen auf abwechslungsreiche Rad-Etappen, u.a. in die umliegenden Gemeinden sowie zu den holländischen Nachbarprovinzen nach Ter Apel, Zwartemeer und Emmen. Die Ernährungskurse finden unterwegs im informativen Umfeld eines deutsch-niederländischen Bienenzentrums statt.



### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung oder Gesunder Rücken
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

### Enthaltene Leistungen:

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



Preis pro Person 389 €\*

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....100 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (539 € ohne Zuschüsse).



### Termine jeweils sonntags bis donnerstags

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 28.04. – 02.05.2024 | 18.08. – 22.08.2024 |
| 16.06. – 20.06.2024 | 01.09. – 05.09.2024 |
| 23.06. – 27.06.2024 | 15.09. – 19.09.2024 |
| 07.07. – 11.07.2024 | 29.09. – 03.10.2024 |
| 04.08. – 08.08.2024 |                     |

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs Gesunder Rücken statt.  
Termine in blau werden mit dem Kurs Progressive Muskelentspannung angeboten.

Jetzt direkt online buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Rhede (Ems)

## Papenburger Ozeanriesen und holländisches Flair

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung  
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



+

Gesunde Ernährung  
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



© Landhotel Vosse-Schepers

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

Das im nördlichen Emsland gelegene Reiseziel bietet abwechslungsreiche Radtouren: Durch die vier Ortsteile der Emsgemeinde – Borsum, Brual, Neurhede und Rhede (Ems) – geht es auch entlang regionstypischer Kanäle ins nahe gelegene Papenburg, wo Sie die „Wiege der Kreuzfahrtschiffe“ in der Meyer Werft entdecken können. Auch den Nachbarn in den direkt angrenzenden Niederlanden stellen Sie einen Besuch ab und genießen das holländische Flair mit Mühlen, Seen und einer Festungsanlage. Entlang der Emsniederung können Sie die idyllische Natur und eine große Artenvielfalt auf sich wirken lassen. Weitere Eindrücke von der traditionell-bäuerlichen Kultur der Region erhalten Sie beim Ernährungskurs.

Das einfache, familiengeführte Landhotel bietet Ihnen ländliche Idylle fernab von Hektik. Das hauseigene Restaurant besticht mit seiner regional-bürgerlichen, aber auch internationalen Küche. Gemütliche Stuben im Landhausstil laden am Abend zum geselligen Beisammensein ein.



© Autopano Pro 4.2.3

### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

### Enthaltene Leistungen:

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

**Preis pro Person 379 €\***

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....100 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (529 € ohne Zuschüsse).



### Termine jeweils sonntags bis donnerstags

28.04. – 02.05.2024	23.06. – 27.06.2024	18.08. – 22.08.2024
05.05. – 09.05.2024	30.06. – 04.07.2024	25.08. – 29.08.2024
12.05. – 16.05.2024	07.07. – 11.07.2024	01.09. – 05.09.2024
19.05. – 23.05.2024	14.07. – 18.07.2024	08.09. – 12.09.2024
26.05. – 30.05.2024	21.07. – 25.07.2024	15.09. – 19.09.2024
02.06. – 06.06.2024	28.07. – 01.08.2024	22.09. – 26.09.2024
09.06. – 13.06.2024	04.08. – 08.08.2024	29.09. – 03.10.2024
16.06. – 20.06.2024	11.08. – 15.08.2024	06.10. – 10.10.2024



© Felix Horstmann - stock.adobe.com

Jetzt direkt online  
buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Leer

## Maritimes Flair am „Tor Ostfrieslands“

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung  
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC 



Gesunde Ernährung  
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX 



### Hotel „Frisia“ in Leer

Ostfriesische Gastlichkeit erwartet Sie in Ihrem 4-Sterne-Hotel. Mitten im Zentrum der Kreisstadt, mit dem Bahnhof vor der Tür und an der malerischen Altstadt gelegen, erleben Sie hier maritimes Flair, Hafenromantik und vieles mehr über die traditionsreiche Region und sind mittendrin im Geschehen.

Ihre Reiseleitung wird Sie auf den Radtouren rund um Ems und Leda mit geschichtlichen und landschaftlichen Informationen, aber auch mit typisch ostfriesischen Anekdoten und Geschichten unterhalten. Die Hafenstadt Ditzum, das Emssperrwerk in Gandersum, das von Kanälen geprägte Papenburg und das altherwürdige Schloss Eversburg sind nur ein paar interessante Ziele während Ihrer Radtouren durch Ostfriesland und das Moorerland.



### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

### Enthaltene Leistungen:

- 1 Flasche Mineralwasser am Anreisetag (je Zimmer)
- 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter
- 5 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 3 x abendliches 3-Gang-Menü
- 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“
- Informationsmaterial



**Preis pro Person 499 €\***

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....155 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (649 € ohne Zuschüsse)



### Termine jeweils sonntags bis freitags

28.04. – 03.05.2024	30.06. – 05.07.2024	25.08. – 30.08.2024
05.05. – 10.05.2024	07.07. – 12.07.2024	01.09. – 06.09.2024
12.05. – 17.05.2024	14.07. – 19.07.2024	08.09. – 13.09.2024
26.05. – 31.05.2024	21.07. – 26.07.2024	15.09. – 20.09.2024
02.06. – 07.06.2024	28.07. – 02.08.2024	22.09. – 27.09.2024
09.06. – 14.06.2024	04.08. – 09.08.2024	29.09. – 04.10.2024
16.06. – 21.06.2024	11.08. – 16.08.2024	
23.06. – 28.06.2024	18.08. – 23.08.2024	

Jetzt direkt online buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Rastede

## Residenzort in den grünen Parklandschaften des Ammerlandes

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung  
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



+

Gesunde Ernährung  
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



### Hotel „Zum Zollhaus“ in Rastede

Prachtvolle Bauten und malerische Parkanlagen mit herzoglichen Schlössern: Schon die Oldenburger Grafen und Herzöge wussten die Vorzüge der Region zu schätzen und verbrachten ihre schönste Zeit des Jahres in Rastede. Das Ammerland mit seinen bekannten Rhododendronpark, urwüchsigen Mooren, lichten Wäldern und sanftwelligen Hügeln der Geestlandschaft besticht durch seine abwechslungsreiche Umgebung. Abstecher in die nahe gelegene Wesermarsch und in die Universitätsstadt Oldenburg werden mit dem Rad unternommen, und natürlich darf auch eine Tour zum Zwischenahner Meer nicht fehlen!

Das moderne 4-Sterne-Hotel bietet Ihnen mit minimalistischer Zimmerausstattung eine entspannte Atmosphäre. Das Restaurant Meyrs besticht mit Lounge-Ambiente, aber auch mit seiner überregional bekannten guten Küche.



### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

### Enthaltene Leistungen:

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



Preis pro Person 399 €\*

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....80 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (549 € ohne Zuschüsse).

### Termine jeweils sonntags bis donnerstags

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 28.04. – 02.05.2024 | 21.07. – 25.07.2024 |
| 05.05. – 09.05.2024 | 28.07. – 01.08.2024 |
| 12.05. – 16.05.2024 | 04.08. – 08.08.2024 |
| 23.06. – 27.06.2024 | 29.09. – 03.10.2024 |
| 07.07. – 11.07.2024 | 06.10. – 10.10.2024 |
| 14.07. – 18.07.2024 |                     |



Jetzt direkt online  
buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Münster

## Wo das Fahrrad zu Hause ist

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung  
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC 

Gesunde Ernährung  
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX 

oder  
Gesunder Rücken  
Weitere Infos auf unserer Website 



### Hotel „Münnich“ in Münster

Ausgehend von der fahrradfreundlichsten Stadt Deutschlands führen zahlreiche Radwege durch das Münsterland. Ursprüngliche Landschaften, beeindruckende Sehenswürdigkeiten und malerische Ortskerne erwarten Sie auf den Radtouren durch die Schlösser- und Burgenregion. Die erfahrenen Reiseleiter geben ihr Insiderwissen weiter und führen Sie auf Wegen und Pättkes, manchmal auch über unebenen Untergründe mit abenteuerlicher Natur, durch und um die Großstadt. Charmante Orte in rotem Klinker und elegantem Sandstein verkleidete Gebäude werden mit dem Fahrrad (münsterländisch: Leeze) in der westfälischen Region besucht. Ihr „Zuhause auf Zeit“, das seit 1913 in vierter Generation geführte Hotel „Münnich“, hat es sich zur Aufgabe gemacht, den typisch westfälischen Charakter zu bewahren. Ruhig in einem Wohngebiet und direkt am Wald gelegen, können Sie hier Ihren Gesundheitsurlaub genießen.



### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung oder Gesunder Rücken

### Enthaltene Leistungen:

- 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter
- 5 x Übernachtung inkl. Frühstück
- Termin mit Kurs Gesunde Ernährung:
  - 3 x abendliches 2-Gang-Menü und 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“
- Termin mit Kurs Gesunder Rücken:
  - 5 x abendliches 2-Gang-Menü
- Informationsmaterial

**Preis pro Person 445 €\***

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....145 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....125 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (595 € ohne Zuschüsse).



### Termine jeweils sonntags bis freitags

28.04. - 03.05.2024	14.07. -19.07.2024	01.09.-06.09.2024
12.05. - 17.05.2024	21.07.-26.07.2024	08.09.-13.09.2024
02.06.-07.06.2024	28.07.-02.08.2024	15.09.-20.09.2024
09.06.-14.06.2024	04.08.-09.08.2024	22.09.-27.09.2024
16.06.-21.06.2024	11.08.-16.08.2024	29.09.-04.10.2024
23.06.-28.06.2024	18.08.-23.08.2024	06.10.-11.10.2024
30.06.-05.07.2024	25.08.-30.08.2024	

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs Gesunder Rücken statt.  
Termine in blau werden mit dem Kurs Gesunde Ernährung angeboten.

Jetzt direkt online buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Neuruppin

## Unser neues Premiumangebot im Ruppiner Seenland



Inklusive der Präventionskurse:

Hatha Yoga  
Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1



Gesunder Rücken

Weitere Infos auf unserer Website



© Hotel Mark Brandenburg

### Resort „Mark Brandenburg“ in Neuruppin

Gesundheitsurlaub exklusiv! Das erstklassige 4-Sterne-Superior-Hotel Resort Mark Brandenburg in direkter Seelage begeistert mit Zimmern auf höchstem Komfort und einem tollen Blick auf die Altstadt Neuruppins. Die hauseigene Fontane Therme – benannt nach Theodor Fontane, dem berühmten Sohn der Stadt – ist für Sie während des Aufenthalts jederzeit frei zugänglich und bietet Innen- und Außenpools mit Wasser aus der Naturheilssole, zahlreiche Themensaunen sowie eine schwimmende Seesauna. Darüber hinaus erwarten Sie an drei Abenden besondere Genüsse vom Buffet mit regional-authentischer Küche aus der Genussregion Rupp. Die von erfahrenen Guides geleiteten Radtouren entführen Sie in die sehenswerte Umgebung Neuruppins und Sie erkunden Tag für Tag die Ruppiner Schweiz und die reizvolle Seenlandschaft.



© Hotel Mark Brandenburg

### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Hatha Yoga
- 1 Kurs Gesunder Rücken

### Enthaltene Leistungen:

- 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter
- 5 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 3 x abendliches Buffet
- Nutzung der Wasser- und Saunalandschaft der „Fontane Therme“
- Badetasche inkl. Bademantel und Badetücher für den Aufenthalt
- Informationsmaterial



© Hotel Mark Brandenburg

Preis pro Person 899 €\*

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....225 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....60 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....150 €

\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (1.049 € ohne Zuschüsse).

### Termine jeweils sonntags bis freitags

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 21.07. – 26.07.2024 | 01.09. – 06.09.2024 |
| 28.07. – 02.08.2024 | 08.09. – 13.09.2024 |
| 04.08. – 09.08.2024 | 15.09. – 20.09.2024 |
| 11.08. – 16.08.2024 | 22.09. – 27.09.2024 |
| 18.08. – 23.08.2024 | 06.10. – 11.10.2024 |
| 25.08. – 30.08.2024 |                     |



© Hotel Mark Brandenburg

Jetzt direkt online  
buchen!

