

Radurlaub „auf Rezept“

Geführt und sorgenfrei - mit „Cashback“

Eines gleich vorweg: Für unsere Gesundheitsreisen „auf Rezept“ brauchen Sie kein ärztliches Rezept. Mit der Buchung dieser Reisen nehmen Sie automatisch an zwei zertifizierten Gesundheitskursen teil. Hierbei kombinieren Sie Ihren aktiven Radurlaub mit zwei professionell angeleiteten Präventionskursen aus den Bereichen Ernährung, Entspannung oder Bewegung. Während Ihrer Reise sind Sie zudem in besten Händen: Unsere erfahrene und ortskundige Reiseleitung begleitet Sie den ganzen Tag über und sorgt dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen.

Wer denkt, Urlaub in unserer naturreichen Idylle und Gesundheitskurse passen nicht zusammen, der irrt. Die Kurse 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 Aktivreisen voller Programm in geselliger Runde. Dabei erhalten Sie von unseren Kurs-Experten und Expertinnen vor Ort wertvolle Tipps und Anleitungen.

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 Lastrup mit Halbpension, fünf geführten Stern-Radtouren und den Gesundheitskursen gerade mal 319 €*.



- Radurlaub „auf Rezept“
- Wanderurlaub „auf Rezept“

Entdecken Sie unsere Radurlaub „auf Rezept“ Reiseangebote:

NEU! Bad Laer	52
Bramsche	53
Rieste am Alfsee	54
Ankum	55
Quakenbrück	56
Lastrup	57
Lindern	58
Herzlake-Aselage	59
Haselünne	60
Meppen	61
Hebelermeer	62
Rhede (Ems)	63
Leer	64
Rastede	65
Münster	66
Damme	67

Und so funktioniert es:

Sie klären vor Buchung mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe unsere wohnortfernen Präventions-Kompaktkurse nach §20 SGB V bezuschusst werden (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 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.

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



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

Hier klicken und direkt online buchen!

Gesundheitsurlaub „auf Rezept“ jetzt online buchen!

Kostenbeispiel:

5 Tage Radurlaub „auf Rezept“ im Sportcampus OM, Lastrup:	469 €
abzgl. mögl. Zuschüsse der Krankenkassen	- 75 €
Präventionskurs I:	- 75 €
Präventionskurs II:	
Sie zahlen nur noch:	319 €*
<small>*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (469 € ohne Zuschüsse).</small>	

Unser Präventionsangebot

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

Alle u. a. Kurse bestehen aus 8 Einheiten á 45 Minuten. Der Ernährungskurs wird in 2 Teile á 3 Stunden aufgeteilt, alle anderen Kurse werden in 4 Teilen á 90 Minuten durchgeführt.



Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT

Kursleitung: Irmgard Efken

Die Progressive Muskelentspannung ist eine bewährte Methode, die seit über 100 Jahren erfolgreich zur Stressbewältigung eingesetzt wird. Durch das gezielte Anspannen und anschließende bewusste Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird ein tiefer Zustand der inneren Ruhe erreicht. So können körperliche und mentale Spannungen, die durch Stress, Hektik oder innere Unruhe entstehen, effektiv abgebaut werden – für mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und innere Balance im Alltag.



An folgenden Reisezielen: Bad Laer, Bramsche, Rieste am Alfsee, Ankum, Quakenbrück, Lastrup, Lindern, Meppen, Hebelmeer, Rhede (Ems), Leer, Rastede, Münster



Autogenes Training

Kurs-ID: KU-ST-S4544S

Kursleitung: Eva Grünloh

Autogenes Training ist eine wirkungsvolle Entspannungsmethode, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Mithilfe gezielter Selbstsuggestionen wird eine tiefe körperliche und mentale Entspannung erreicht. So lassen sich Stress, innere Unruhe und Anspannung effektiv abbauen. Auch bei Schlafstörungen kann diese Methode unterstützend wirken und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig verbessern.



An folgenden Reisezielen: Bad Laer, Bramsche, Rieste am Alfsee, Ankum, Quakenbrück, Lastrup, Lindern, Meppen, Hebelmeer, Rastede



Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1

Kursleitung: Michael Matzke

Erleben Sie dynamische und zugleich sanfte Hatha-Yoga-Einheiten mit dem besonderen Gefühl eines Retreats – ideal für jedes Alter, um Entspannung zu finden und Kraft zu tanken. Die ausgewogene Kombination aus Aktivität und Innehalten verbessern das Körperbewusstsein und die einzelnen Übungen werden mit Hilfsmitteln an die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten optimal angepasst. Durch atemsynchrone Bewegungsabläufe wird der Körper wohlthuend mobilisiert und gekräftigt.



An folgenden Reisezielen: Quakenbrück, Herzlake-Aselage, Haselünne, Meppen



Gesunder Rücken

Kurs-ID: KU-BE-4NSX85

Kursleitung: 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 fit, gesund und aktiv bleiben.



An folgenden Reisezielen: Bad Laer, Rieste am Alfsee, Lastrup, Herzlake-Aselage, Haselünne, Hebelmeer, Damme



Gesunde Ernährung

Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR

Kursleitung: Martina Dröge

Unsere Kursleiter*innen sind wahre Genussbotschafter und zeigen, wie einfach es sein kann, gesunde und leckere Mahlzeiten in den Alltag zu integrieren. Mit cleverer Planung, gezieltem Einkaufen und smarter Vorratshaltung zaubern Sie im Handumdrehen Gerichte, die nicht nur gut schmecken, sondern auch richtig guttun. Lernen Sie fettarme Zubereitungsmethoden kennen, entdecken kreative Alternativen zu Zucker und probiere gemeinsam Rezepte aus, die schnell, einfach – und überraschend lecker – sind.



An folgenden Reisezielen: Bramsche, Rieste am Alfsee, Ankum, Quakenbrück, Lindern, Herzlake-Aselage, Haselünne, Meppen, Hebelmeer, Rhede (Ems), Leer, Rastede, Münster, Damme

Radurlaub „auf Rezept“

Vital und fit mit jedem Tritt

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

Gemeinsam mit der Gruppe treten Sie auf dieser Aktivreise mit mindestens 18 km/h auf den täglichen Radtouren in die Pedale. Unsere erfahrenen Reiseleiter nehmen Sie auf diesen 30 bis 55 km langen Touren mit in die idyllischen Naturräume 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 mit ihrem täglichen Programm in der geselligen Gruppe zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden bei und spricht Körper, Geist und Seele an.



Sie möchten mehr Zeit am Urlaubsort verbringen? Dann buchen Sie einfach Ihre individuelle 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 Progressive Muskelentspannung. 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 bringt Ihre Reiseleitung Sie nach der Radtour wieder zum Hotel zurück.

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.

5. Tag:

An diesem letzten Tag findet nach dem Zimmer-Check-Out auch Ihr letzter Entspannungskurs statt. Damit das Erlernte 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.

Gesundheitsurlaub „auf Rezept“ jetzt online buchen!

Hier klicken und direkt online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Bad Laer

Durch die Bädergemeinden im Osnabrücker Land

NEU!

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunder Rücken
Kurs-ID: KU-BE-4NSX85



+

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



oder

Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



Bio-Hotel Melter

Grenzenloses Radvergnügen lassen das Radlerherz in Bad Laer höherschlagen – denn sowohl entspannte flache Radtouren durch die Münsterländer Tiefebene, aber auch anspruchsvollere Radtouren über die Mittelgebirgsausläufer vom Teutoburger Wald erwarten Sie. Auf Stippvisite geht es in die Nachbarorte wie der Kneipp-Kurort Bad Iburg, das Sole-Heilbad Bad Rothenfelde oder die Apfel-Stadt Dissen. Trutzige Bauten zeugen von der bewegenden Vergangenheit und zahlreiche Festungen, Burgen und Schlösser deuten auf alte Fehden hin.

Das gemütliche Ambiente im Hotel mit seiner ressourcenschonenden Ausrichtung besticht durch Zimmer mit Naturholzmöbeln. Ein regionales Bio-Frühstück stärkt Sie für die Aktivitäten am Tag und Wellnessliebhaber können es sich im Pool mit Gartenblick oder in der finnischen Sauna am Abend gut gehen lassen.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunder Rücken**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**
oder **Autogenes Training**

Leistungen:

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

Preis pro Person 549 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....165 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....135 €

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (699 € ohne Zuschüsse). Im Preis nicht enthalten ist der Gäste-Kurbeitrag in Höhe von ca. 9 € pro Person, dieser ist vor Ort im Hotel zu zahlen.

Termine jeweils sonntags – freitags

07.06. - 12.06.2026
02.08. - 07.08.2026
16.08. - 21.08.2026

21.06. - 26.06.2026
26.07. - 31.07.2026
06.09. - 11.09.2026

Termine in blau finden mit den Präventionskursen Progressive Muskelentspannung und **Gesunder Rücken** statt.

Termine in rot werden mit den Kursen **Autogenes Training** und **Gesunder Rücken** angeboten.

Jetzt direkt online
buchen!

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Bramsche

Roter Faden des Osnabrücker Landes

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR



+

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



oder

Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



Hotel Idingshof

Über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist die Tuchmacherstadt Bramsche durch ihre Identifikationsfarbe „Bramscher Rot“, die als Grundfarbe für die Uniformen der hannoverschen Armee diente. 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.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**
oder **Autogenes Training**

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 429 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....130 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....55 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

10.05. - 14.05.2026
31.05. - 04.06.2026
21.06. - 25.06.2026
28.06. - 02.07.2026
19.07. - 23.07.2026
26.07. - 30.07.2026
23.08. - 27.08.2026
04.10. - 08.10.2026

14.06. - 18.06.2026
12.07. - 16.07.2026
16.08. - 20.08.2026

Termine in blau finden mit den Präventionskursen Progressive Muskelentspannung und **Gesunde Ernährung** statt.

Termine in rot werden mit den Kursen **Autogenes Training** und **Gesunde Ernährung** angeboten.

Jetzt direkt online
buchen!

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Rieste am Alfsee

Naherholung im Osnabrücker Land

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR



+ oder

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



oder Gesunder Rücken
Kurs-ID: KU-BE-4NSX85



© Hotel Piazza / Alfsee GmbH

Ringhotel Piazza

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. Am Freitag haben Sie hier den letzten Entspannungskurs am Vormittag und können im Anschluss den Tag noch individuell im Hasetal verbringen.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**
oder **Autogenes Training**
oder **Gesunder Rücken**

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 499 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....110 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....55 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....135 €

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

Termine jeweils sonntags – freitags

14.06. - 19.06.2026	21.06. - 26.06.2026	03.05. - 08.05.2026
05.07. - 10.07.2026	19.07. - 24.07.2026	07.06. - 12.06.2026
13.09. - 18.09.2026	30.08. - 04.09.2026	28.06. - 03.07.2026
27.09. - 02.10.2026	20.09. - 25.09.2026	09.08. - 14.08.2026

Termine in **blau** finden mit den Präventionskursen **Progressive Muskelentspannung** und **Gesunde Ernährung** statt.

Termine in **rot** werden mit den Kursen **Autogenes Training** und **Gesunde Ernährung** angeboten.

Termine in **grün** werden mit den Kursen **Gesunder Rücken** und **Gesunde Ernährung** angeboten.

Jetzt direkt online
buchen!

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Ankum

Lebendig und geschichtsrreich im Osnabrücker Land

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR



+

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



oder Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



© See- und Sporthotel

See- und Sporthotel

Der staatlich anerkannte Erholungsort Ankum, unweit von Osnabrück und in der Samtgemeinde Bersenbrück angehörig, ist ein historischer Markort, an dem einst vor allem Tuch gehandelt wurde. Der markante „Artländer Dom“, das größte Kirchenbauwerk des Osnabrücker Nordlandes und weithin während der Radtouren sichtbar, prägt das Ortsbild dieser über 1.000 Jahre alten Gemeinde. Nahezu mediterranes Flair versprüht der historische Ortskern, der an vielen Stellen zum Verweilen einlädt.

Das See- und Sporthotel liegt in ruhiger Lage direkt am beschaulichen Park mit seinem malerischen See. Großzügige Terrassen in der 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 ländlichen und für das Artland typischen Fachwerkhof statt.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**
oder **Autogenes Training**

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 449 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....115 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....55 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (599 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – donnerstags

10.05. - 14.05.2026	03.05. - 07.05.2026
24.05. - 28.05.2026	09.08. - 13.08.2026
02.08. - 06.08.2026	06.09. - 10.09.2026
16.08. - 20.08.2026	04.10. - 08.10.2026
23.08. - 27.08.2026	
30.08. - 03.09.2026	
13.09. - 17.09.2026	
20.09. - 24.09.2026	
27.09. - 01.10.2026	

Termine in **blau** finden mit den Präventionskursen **Progressive Muskelentspannung** und **Gesunde Ernährung** statt.

Termine in **rot** werden mit den Kursen **Autogenes Training** und **Gesunde Ernährung** angeboten.

Jetzt direkt online
buchen!

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Lindern

Kulturelles Kleinod im Oldenburger Münsterland

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR

+

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT

oder

Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



Hotel Anno 1848
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 durch seine individuellen Zimmer. Das antik eingerichtete Hotel-Restaurant mit seinem gemütlichen und traditionellen Charme „wie aus vergangenen Tagen“ ist dazu auch noch weithin bekannt für seine gute Küche.

- Präventionsangebote:**
- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
 - 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung** oder **Autogenes Training**

- 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 409 €*

- Extras (pro Person):**
- Einzelzimmerzuschlag:.....95 €
 - Leihfahrrad für 5 Tage:.....55 €
 - Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (559 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – donnerstags

03.05. - 07.05.2026	24.05. - 28.05.2026	Termine in blau finden mit den Präventionskursen Progressive Muskelentspannung und Gesunde Ernährung statt.
21.06. - 25.06.2026	07.06. - 11.06.2026	
05.07. - 09.07.2026		Termine in rot werden mit den Kursen Autogenes Training und Gesunde Ernährung angeboten.
16.08. - 20.08.2026		
30.08. - 03.09.2026		
06.09. - 10.09.2026		
20.09. - 24.09.2026		

Jetzt direkt online buchen!

Hier klicken und direkt online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Herzlake-Aselage

Wechselhafte Landschaften mitten im grünen Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR

+

Hatha Yoga
Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1

oder

Gesunder Rücken
Kurs-ID: KU-BE-4NSX85



Hotel Aselager Mühle
Die beschaulichen Dörfer der Samtgemeinde Herzlake laden zum Radeln durch eine vielfältige Natur sowie die Geestlandschaft des Naturparks Hümmling ein. Naturgenuss erwartet Sie entlang der Hase und im 600 Hektar großen Naturschutzgebiet Hahnenmoor, einem einzigartigen Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten. Wissenswertes erfahren Sie unter anderem von Ihrer Reiseleitung am historischen Torfwerk oder beim Stift Börstel. Im Kulturdorf Ahmsen machen Sie auch einen Abstecher zur Waldbühne, eine der meistbesuchten Freilichtbühnen Niedersachsens. Namensgeber des Hotels ist die auf dem Gelände beheimatete Kaptenwindmühle. Die romantisch eingerichteten Zimmer mit Blick ins Grüne laden zum Träumen und Entspannen ein. Der großzügige Wellnessbereich mit Saunen und Indoorpool sowie der Hotelpark sorgen zusätzlich nach den Radtouren für einen individuellen, entspannenden Ausklang des Tages.

- Präventionsangebote:**
- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
 - 1 Kurs **Hatha Yoga** oder **Gesunder Rücken**

- 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 449 €*

- Extras (pro Person):**
- Einzelzimmerzuschlag:.....95 €
 - Leihfahrrad für 5 Tage:.....55 €
 - Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (599 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – donnerstags

10.05. - 14.05.2026	17.05. - 21.05.2026	Termine in rosa werden mit den Präventionskursen Hatha Yoga und Gesunde Ernährung angeboten.
31.05. - 04.06.2026	28.06. - 02.07.2026	
19.07. - 23.07.2026	12.07. - 16.07.2026	Termine in grün finden mit den Kursen Gesunder Rücken und Gesunde Ernährung statt.
23.08. - 27.08.2026	26.07. - 30.07.2026	
13.09. - 17.09.2026	09.08. - 13.08.2026	
04.10. - 08.10.2026	06.09. - 10.09.2026	

Jetzt direkt online buchen!

Hier klicken und direkt online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Haselünne

Die Kornbrenner-Stadt im Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR



Hatha Yoga
Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1

Gesunder Rücken
Kurs-ID: KU-BE-4NSX85



Burghotel

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. Im denkmalgeschützten Hotel lernen Sie die Entspannungsmethode oder unterstützenden 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. Hier geht es zunächst um spannende Basics rund um ausgewogene Ernährung. Im Anschluss wird gemeinsam gekocht und das zubereitete Essen in geselliger Runde genossen.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
- 1 Kurs **Hatha Yoga**
oder **Gesunder Rücken**

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 429 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....100 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....55 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

03.05. - 07.05.2026	17.05. - 21.05.2026
05.07. - 09.07.2026	07.06. - 11.06.2026
12.07. - 16.07.2026	19.07. - 23.07.2026
09.08. - 13.08.2026	02.08. - 06.08.2026
16.08. - 20.08.2026	23.08. - 27.08.2026
20.09. - 24.09.2026	27.09. - 01.10.2026

Termine in **rosa** werden mit den Präventionskursen **Hatha Yoga** und **Gesunde Ernährung** angeboten.

Termine in **grün** finden mit den Kursen **Gesunder Rücken** und **Gesunde Ernährung** statt.

Jetzt direkt online
buchen!

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Meppen

Die Radlerstadt im Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR



Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT

Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S

Hatha Yoga
Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1



Hotel Tiek/Tiek.2

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 facettenreiche 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 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.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**
oder **Autogenes Training**
oder **Hatha Yoga**

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 479 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....115 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....55 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....135 €

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (629 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – freitags

07.06. - 12.06.2026	05.07. - 10.07.2026	17.05. - 22.05.2026
19.07. - 24.07.2026	02.08. - 07.08.2026	21.06. - 26.06.2026
13.09. - 18.09.2026	23.08. - 28.08.2026	26.07. - 31.07.2026
	27.09. - 02.10.2026	30.08. - 04.09.2026
	04.10. - 09.10.2026	

Termine in **blau** finden mit den Präventionskursen **Progressive Muskelentspannung** und **Gesunde Ernährung** statt.

Termine in **rot** werden mit den Kursen **Autogenes Training** und **Gesunde Ernährung** angeboten.

Termine in **rosa** werden mit den Kursen **Hatha Yoga** und **Gesunde Ernährung** angeboten.

Jetzt direkt online
buchen!

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Hebelermeer

Mit Grenzgänger-Touren in die Niederlande

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR



+

oder

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



oder

Gesunder Rücken
Kurs-ID: KU-BE-4NSX85



Gasthof Robben

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. Die Reiseleitung entführt Sie nach den morgendlichen Entspannungs- oder Bewegungsübungen auf abwechslungsreiche Rad-Etappen, unter anderem in die umliegenden Gemeinden sowie zu den holländischen Nachbarorten nach Ter Apel, Zwartemeer und Emmen. Die Ernährungskurse finden unterwegs im informativen Umfeld eines deutsch-niederländischen Bienenzentrums statt. Neben einem theoretischen Teil steht das gemeinsame kochen und essen im Vordergrund. 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.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**
oder **Autogenes Training**
oder **Gesunder Rücken**

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 439 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....110 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (589 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags - donnerstags

28.06. - 02.07.2026
02.08. - 06.08.2026
06.09. - 10.09.2026
27.09. - 01.10.2026

21.06. - 25.06.2026
13.09. - 17.09.2026

31.05. - 04.06.2026
14.06. - 18.06.2026
26.07. - 30.07.2026
09.08. - 13.08.2026
30.08. - 03.09.2026
04.10. - 08.10.2026

Termine in blau finden mit den Präventionskursen Progressive Muskelentspannung und **Gesunde Ernährung** statt.

Termine in rot werden mit den Kursen **Autogenes Training** und **Gesunde Ernährung** angeboten.

Termine in grün werden mit den Kursen **Gesunder Rücken** und **Gesunde Ernährung** angeboten.

Jetzt direkt online buchen!

Hier klicken und direkt online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Rhede (Ems)

Papenburger Ozeanriesen und holländisches Flair

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR



+

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



Landhotel Vosse-Schepers

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 statten Sie einen Besuch ab und genießen das holländische Flair mit Mühlen, Seen und einer Festungsanlage. Entlang der Emsniederung können Sie die idyllische Natur auf sich wirken lassen. Weitere Eindrücke von der traditionell-bäuerlichen Kultur der Region erhalten Sie beim Ernährungskurs im Landwirtschaftsmuseum. Das schlichte, familiengeführte Landhotel mit eigenem Restaurant, das eine regional-bürgerliche Küche anbietet, besticht durch seine Einfachheit. Gemütliche Stuben im Landhausstil laden am Abend zum geselligen Beisammensein ein.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**

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 399 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....100 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

10.05. - 14.05.2026
31.05. - 04.06.2026
28.06. - 02.07.2026
05.07. - 09.07.2026
12.07. - 16.07.2026
19.07. - 23.07.2026

26.07. - 30.07.2026
16.08. - 20.08.2026
23.08. - 27.08.2026
30.08. - 03.09.2026
13.09. - 17.09.2026
27.09. - 01.10.2026

Termine in blau finden mit den Präventionskursen Progressive Muskelentspannung und **Gesunde Ernährung** statt.

Jetzt direkt online buchen!

Hier klicken und direkt online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Leer

Maritimes Flair am „Tor Ostfrieslands“

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR



Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



Hotel Frisia

Ostfriesische Gastlichkeit erwartet Sie in diesem modernen Stadthotel. 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. 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 über die traditionsreiche Region 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 Moormerland. Auch der Mühlenverein Neermoor freut sich über Ihr Kommen und erzählt Wissenswertes zur Mühle und deren Geschichte vor dem Ernährungskurs.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**

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
- inkl. Bettensteuer
- Informationsmaterial

Preis pro Person 549 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....165 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....135 €

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (699 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – freitags

17.05. - 22.05.2026	09.08. - 14.08.2026
24.05. - 29.05.2026	30.08. - 04.09.2026
28.06. - 03.07.2026	13.09. - 18.09.2026
12.07. - 17.07.2026	27.09. - 02.10.2026
26.07. - 31.07.2026	04.10. - 09.10.2026

Termine in blau finden mit den Präventionskursen Progressive Muskelentspannung und **Gesunde Ernährung** statt.

Jetzt direkt online buchen!

Hier klicken und direkt online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Rastede

Residenzort in den grünen Parklandschaften des Ammerlandes

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR



Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



oder

Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



Hotel Zum Zollhaus

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 diese 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 stilvoller, minimalistischer Zimmerausstattung eine entspannte Atmosphäre. Das gemütliche Restaurant Meyrs besticht mit modernem Lounge-Ambiente und seiner überregional bekannten guten Küche.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung** oder **Autogenes Training**

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 439 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....80 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (589 € ohne Zuschüsse)

Termine jeweils sonntags – donnerstags

03.05. - 07.05.2026	12.07. - 16.07.2026	21.06. - 25.06.2026
07.06. - 11.06.2026	19.07. - 23.07.2026	09.08. - 13.08.2026
14.06. - 18.06.2026	02.08. - 06.08.2026	06.09. - 10.09.2026
28.06. - 02.07.2026	30.08. - 03.09.2026	13.09. - 17.09.2026
05.07. - 09.07.2026	20.09. - 24.09.2026	

Termine in blau finden mit den Präventionskursen Progressive Muskelentspannung und **Gesunde Ernährung** statt.

Termine in rot werden mit den Kursen **Autogenes Training** und **Gesunde Ernährung** angeboten.

Jetzt direkt online buchen!

Hier klicken und direkt online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Münster

Wo das Fahrrad zu Hause ist

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR



Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



Hotel Münnich

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 unebene Untergründe mit abenteuerlicher Natur, und um die Großstadt herum. 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, 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.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**

Leistungen:

- 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
- inkl. Bettensteuer
- Informationsmaterial

Preis pro Person 499 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....150 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....135 €

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

Termine jeweils sonntags – freitags

03.05. - 08.05.2026	12.07. - 17.07.2026
07.06. - 12.06.2026	02.08. - 07.08.2026
14.06. - 19.06.2026	09.08. - 14.08.2026
21.06. - 26.06.2026	16.08. - 21.08.2026
28.06. - 03.07.2026	23.08. - 28.08.2026
05.07. - 10.07.2026	

Termine in blau finden mit den Präventionskursen Progressive Muskelentspannung und **Gesunde Ernährung** statt.

Jetzt direkt online buchen!

Hier klicken und direkt online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Damme

Die Schweiz des Oldenburger Münsterlandes

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-L3QLBR



Gesunder Rücken
Kurs-ID: KU-BE-4NSX85



Waldhotel zum Bergsee

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 Heidelandschaften 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.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesunde Ernährung**
- 1 Kurs **Gesunder Rücken**

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 429 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....110 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....55 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

03.05. - 07.05.2026	19.07. - 23.07.2026
10.05. - 14.05.2026	26.07. - 30.07.2026
31.05. - 04.06.2026	02.08. - 06.08.2026
21.06. - 25.06.2026	16.08. - 20.08.2026
05.07. - 09.07.2026	30.08. - 03.09.2026
12.07. - 16.07.2026	06.09. - 10.09.2026

Termine in blau finden mit den Präventionskursen Progressive Muskelentspannung und **Gesunde Ernährung** statt.

Jetzt direkt online buchen!

Hier klicken und direkt online buchen!

Wanderurlaub „auf Rezept“

Die 6-Tage-Aktivreise

Als aktive Gesundheitsreise „per pedes“ eine ideale Ergänzung zum vielfältigen Programm im Hasetal: der Wanderurlaub „auf Rezept“. Mit der Kombination aus geführten Wanderungen und Präventionskursen steht im Mittelpunkt das Gesundheitswandern, welches durch einen Entspannungskurs ergänzt wird. Erhalten Sie sehenswerte Eindrücke in den unterschiedlichen regionalen Wäldern, auf Wegen über saftige Wiesen sowie entlang harmonischer Flussläufe und erfahren unter fachkundiger Begleitung und Anleitung der zertifizierten Wanderführer unterwegs spannende Schilderungen zur Region und der örtlichen

Naturlandschaft. Dabei steht bei einem Tempo von ca. 4 km/h die Freude an der Bewegung in der Natur mit all ihren Erholungseffekten zur Förderung der Gesundheit im Vordergrund. Je nach Reiseziel erwarten Sie Hünengräber, artenreiche Naturschutzgebiete oder Bäderorte – im Osnabrücker Land mit einigen Steigungen, im Emsland eher auf ebenen Wegen. Durch die Erfahrungen und Erzählungen der Gesundheitswanderführer wird Ihnen unterwegs nicht nur näher gebracht, was Ihrem Körper guttut, sondern auch vieles über die Region, die Natur Ihres Reiseziels sowie den Menschen vor Ort.

Die Präventionskurse

Der Wanderurlaub „auf Rezept“ beinhaltet den Kurs Gesundheitswandern, der aus 10 Einheiten à 90 Minuten besteht, kombiniert mit einem Entspannungskurs, der aus 8 Einheiten à 45 Minuten besteht und als 4 Doppelheiten durchgeführt wird.



Gesundheitswandern

Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1

Kursleitung: Bernd Efken

Ihr fachkundiger Gesundheitswanderführer zeigt Ihnen während der Wanderungen die positiven Aspekte von Bewegung auf. Neben den Wanderungen in einem angemessenen Tempo werden spezielle Übungen zur Ausdauer sowie Dehnung, Mobilisation, Koordination und Kraft in der freien Natur erlernt. Dabei steht neben der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und dem daraus resultierendem Wohlbefinden natürlich auch die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.



An folgenden Reisezielen: Bad Laer, Bramsche, Haselünne, Sögel



Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT

Kursleitung: Irmgard Efken

Die Progressive Muskelentspannung ist eine bewährte Methode, die seit über 100 Jahren erfolgreich zur Stressbewältigung eingesetzt wird. Durch das gezielte Anspannen und anschließende bewusste Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird ein tiefer Zustand der inneren Ruhe erreicht. So können körperliche und mentale Spannungen, die durch Stress, Hektik oder innere Unruhe entstehen, effektiv abgebaut werden – für mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und innere Balance im Alltag.



An folgenden Reisezielen: Bad Laer, Bramsche, Sögel



Autogenes Training

Kurs-ID: KU-ST-S4544S

Kursleitung: Eva Grünloh

Autogenes Training ist eine wirkungsvolle Entspannungsmethode, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Mithilfe gezielter Selbstsuggestionen wird eine tiefe körperliche und mentale Entspannung erreicht. So lassen sich Stress, innere Unruhe und Anspannung effektiv abbauen. Auch bei Schlafstörungen kann diese Methode unterstützend wirken und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig verbessern.



An folgenden Reisezielen: Bad Laer, Bramsche, Sögel



Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1

Kursleitung: Michael Matzke

Erleben Sie dynamische und zugleich sanfte Hatha-Yoga-Einheiten mit dem besonderen Gefühl eines Retreats – ideal für jedes Alter, um Entspannung zu finden und Kraft zu tanken. Die ausgewogene Kombination aus Aktivität und Innehalten verbessert das Körperbewusstsein und die einzelnen Übungen werden mit Hilfsmitteln an die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten optimal angepasst. Durch atemsynchrone Bewegungsabläufe wird der Körper wohltuend mobilisiert und gekräftigt.



An folgendem Reiseziel: Haselünne

Entdecken Sie unsere Wanderurlaub „auf Rezept“ Reiseangebote:

Bad Laer	80
Bramsche	81
Haselünne	82
NEU! Sögel	83

Beispielreiseverlauf

So sieht ein typischer Wanderurlaub „auf Rezept“ mit dem Bewegungskurs Gesundheitswandern und einem der nebenstehenden Entspannungskurse aus:

1. Tag

Nach eigener individueller Anreise zum Hotel starten Sie um 14 Uhr nach einer Begrüßungs- und Vorstellungsrunde mit dem ersten Teil des Kurses Gesundheitswandern. Nach einer kurzen, ca. 5 km langen Wanderung, z. B. rund um den vor der Hoteltür liegenden See, genießen Sie am Abend das erste gemeinsame Essen.

2. Tag bis 5. Tag

Gut gestärkt vom morgendlichen Frühstücksbuffet geht es auf die täglichen Gesundheitswanderungen mit steigender Länge von ca. 8 bis 18 km. Zunächst erhalten Sie hilfreiche Informationen rund ums Wandern, bevor vor dem Wanderstart Übungen zur Dehnung der Muskulatur gemacht werden. Auf attraktiven Wanderwegen, die die regionale Vielfalt

widerspiegeln, wird u. a. auf das Belastungsempfinden geachtet, der Puls beobachtet und die Ausdauer gestärkt. Gewandert wird auf Rundwanderwegen oder auf Teilstrecken regionaler Fernwanderwege wie dem Hünenweg oder dem Ahornweg. Auf Streckenwanderungen wird die Hin- bzw. Rückfahrt u. a. durch den Gesundheitwanderführer in Absprache mit der Gruppe vor Ort organisiert (ÖPNV / Fahrgemeinschaften). Am Nachmittag findet jeweils der 90-minütige Entspannungskurs entsprechend der Reiseausschreibung statt. Hier lernen Sie die Grundlagen kennen, vertiefen und üben sie täglich, um auch zukünftig eine Eigenanleitung zu Hause vornehmen zu können. Am Abend können Sie beim gemeinsamen Essen den Tag ausklingen und das Erlebte und Erlernte Revue passieren lassen.

6. Tag

Bevor Sie die Heimreise antreten, können Sie die Region auf eigene Faust entdecken. Wie wäre es z. B., je nach Reiseziel, mit einem Ausflug in die geschichtsträchtige Stadt des Westfälischen Friedens, nach Osnabrück oder nach Meppen, die Kreisstadt des Emslandes.



Hier klicken und direkt online buchen!

Und so funktioniert es:

Sie klären vor Buchung mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe unsere wohnortfernen Präventions-Kompaktkurse nach §20 SGB V bezuschusst werden. Eine Übersicht der Krankenkassen und deren mögliche Bezuschussung unserer Kurse haben wir für Sie auf unserer Homepage www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de zusammengestellt.

Danach buchen Sie Ihren Gesundheitsurlaub 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. Zusatznächte vor oder nach den Gesundheitsreisen können direkt beim jeweiligen Hotel gebucht werden.

Kostenbeispiel:

6 Tage Wanderurlaub „auf Rezept“ im Burghotel, Haselünne:	669 €
abzgl. mögl. Zuschüsse der Krankenkassen	- 75 €
Bewegungskurs:	- 75 €
Entspannungskurs:	

Sie zahlen nur noch:

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (669 € ohne Zuschüsse).

519 €*

Wanderurlaub „auf Rezept“ Bad Laer

Sole-Heilbad im Osnabrücker Land

Inklusive der Präventionskurse:

Gesundheitswandern
Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1



Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



oder

Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



Bio-Hotel Melter

Südlich von Osnabrück und mitten im Natur- & Geopark TERRA.vita liegt das male-
rische Sole-Heilbad. Trotz seiner 1.000-jährigen Geschichte und dem historischen
Ortskern präsentiert sich der Kurort dennoch als modernes Urlaubsziel. Die unter-
schiedlichen Landschaftstypen halten eine Vielzahl an Möglichkeiten während der
Gesundheitswanderungen bereit, um die Bewegung an der frischen Luft zu genie-
ßen, tägliche Kneipp-Möglichkeiten inklusive. Auf den Wegen nach Bad Rothenfel-
de und Bad Iburg, zum Blomberg und auf dem Ahornweg gibt es hier am Fuße des
Teutoburger Waldes abwechslungsreiche Strecken mit einigen Steigungen.
Das Bio-Hotel Melter hat die Zielsetzung, nachhaltigen Urlaub anzubieten. Angefan-
gen bei regionalen Bio-Lebensmitteln im hauseigenen vegetarischen Restaurant
bis hin zur nachhaltigen Zimmereinrichtung bedeutet dies weniger Belastung für
die Umwelt – bei gleichbleibend hohem Urlaubskomfort in heimeliger Atmosphäre.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesundheitswandern**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**
oder **Autogenes Training**

Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Wanderungen mit Betreuung durch ausgebildete
Gesundheitswanderführer
- 5 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 5 x abendliches 2-Gang-Menü
- 4 x Lunchpaket
- Informationsmaterial

Preis pro Person 519 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....165 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 €
für zwei Präventionskurse (669 € ohne Zuschüsse). Im Preis nicht enthalten ist der
Gäste-Kurbeitrag in Höhe von ca. 9 € pro Person, dieser ist vor Ort im Hotel zu
zahlen.

Termine jeweils sonntags – freitags

18.01. - 23.01.2026 23.08. - 28.08.2026
09.08. - 14.08.2026 04.10. - 09.10.2026
13.09. - 18.09.2026

Termine in blau finden mit den Präventionskursen **Gesundheits-**
wandern und **Progressive Muskelentspannung** statt.

Termine in rot werden mit den Kursen **Gesundheitswandern** und
Autogenes Training angeboten.

Jetzt direkt online
buchen!

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Erster Termin bereits im
Januar 2026

Wanderurlaub „auf Rezept“ Bramsche

Unterwegs auf historischen Pfaden in der VarusRegion

Inklusive der Präventionskurse:

Gesundheitswandern
Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1



Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



oder

Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



Hotel Idingshof

Hier in Bramsche wandern Sie auf geschichtsträchtigem Boden, denn Sie sind dort
unterwegs, wo einst die Germanen und Römer in der historischen Varusschlacht
aufeinandertrafen. Auch mystische Hünengräber aus längst vergangenen Zeiten,
Klöster und verschiedene Gewässer liegen auf den Wegen durch das Osnabrücker
Land. Die Ankumer Höhen – entstanden aus eiszeitlichen Sanden und Kiesen, die
ein riesiger Gletscher vor rund 200.000 Jahren vor sich hergeschoben hat – und die
Ausläufer des Wiehengebirges bieten attraktive Wandermöglichkeiten.
Das 4-Sterne-Hotel im alten Gutshaus, direkt am Haseesee gelegen, erwartet Sie mit
geräumigen Zimmern und stilvollen Ambiente. Im hoteleigenen Restaurant werden
Sie mit kulinarischen Spezialitäten verwöhnt.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesundheitswandern**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**
oder **Autogenes Training**

Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Wanderungen mit Betreuung durch ausgebildete
Gesundheitswanderführer
- 5 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 5 x abendliches 2-Gang-Menü
- 4 x Lunchpaket
- Informationsmaterial

Preis pro Person 549 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....165 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 €
für zwei Präventionskurse (699 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – freitags

05.07. - 10.07.2026 07.06. - 12.06.2026
30.08. - 04.09.2026 02.08. - 07.08.2026
31.01. – 05.02.2027

Termine in blau finden mit den Präventionskursen **Gesundheits-**
wandern und **Progressive Muskelentspannung** statt.

Termine in rot werden mit den Kursen **Gesundheitswandern** und
Autogenes Training angeboten.

Jetzt direkt online
buchen!

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Wanderurlaub „auf Rezept“ Haselünne

Vielfältige Naturlandschaften im Herzen des Emslandes

Inklusive der Präventionskurse:

Gesundheitswandern
Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1



Hatha Yoga
Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1



Burghotel

Das Emsland begeistert nicht nur Radurlauber mit seiner Stille und Weite – auch immer mehr Wanderer schätzen die Ursprünglichkeit der Region und die Herzlichkeit der Emsländer. Statt Berge gibt es sanft geschwungene Hügellandschaften. Felder, Moore, Heidelandschaften und Wälder bieten darüber hinaus ein vielfältiges Naturerlebnis auf den fast steigungsfreien Wanderungen. So wandert man in der Gruppe mal durch das wiedervernässte Hahnenmoor, mal um den Haselünner See oder entlang der Hase, die mit ihren Auen und renaturierten Altarmen die Region prägt.

Das charmante Burghotel im Zentrum von Haselünne besticht durch seine liebevoll und individuell eingerichteten Zimmer – hier nächtigen Sie in fürstlicher und gemütlicher Atmosphäre. Mit viel Liebe zum Detail und zur Geschichte der Korn- und Hansestadt Haselünne wurde das Hotel in mehreren Bauabschnitten stilgerecht erweitert.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesundheitswandern**
- 1 Kurs **Hatha Yoga**

Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Wanderungen mit Betreuung durch ausgebildete Gesundheitswanderführer
- 5 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 5 x abendliches 2-Gang-Menü
- 4 x Lunchpaket
- Informationsmaterial

Preis pro Person 519 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....125 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (669 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – freitags

28.06. - 03.07.2026
26.07. - 31.07.2026
11.10. - 16.10.2026
18.10. - 23.10.2026
17.01. - 22.01.2027

Termine in **rosa** finden mit den Präventionskursen **Gesundheitswandern** und **Hatha Yoga** statt.

Jetzt direkt online
buchen!

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Wanderurlaub „auf Rezept“ Sögel

Naturpark Hümmling – Im Land der Hügel und Steine

NEU!

Inklusive der Präventionskurse:

Gesundheitswandern
Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1



Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT



oder

Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



Hotel Clemenswerther Hof

Aktiv unterwegs im Naturpark Hümmling: Sanfte Hügel, dichte Wälder, Moore und Heide machen diese eisenzeitlich geprägte Landschaft zum idealen Ziel für Wanderer und Naturentdecker. Historische Großsteingräber und geheimnisvolle Grabhügel erzählen von der Stein- und Bronzezeit und machen jede Wanderung zu einer Zeitreise. Auf den zertifizierten Hümmling-Pfaden erleben Sie abwechslungsreiche Touren – vorbei an diesen mystischen Gräbern im Schatten knorriger Bäume, alten Mühlen, klaren Bächen und durch idyllische Flusstäler. Ein kulturelles Highlight ist das barocke Jagdschloss Clemenswerth.

Seit 1929 heißt Familie Jansen bereits in 3. Generation ihre Gäste in Sögel im Hotel Clemenswerther Hof willkommen – mit modernen Zimmern, herzlichem Service, regionaler Küche und einem reichhaltigen Frühstücksbuffet, das Kraft für aktive Tage gibt.

Präventionsangebote:

- 1 Kurs **Gesundheitswandern**
- 1 Kurs **Progressive Muskelentspannung**
oder **Autogenes Training**

Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Wanderungen mit Betreuung durch ausgebildete Gesundheitswanderführer
- 5 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 5 x abendliches 2-Gang-Menü
- 4 x Lunchpaket
- Informationsmaterial

Preis pro Person 529 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....100 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (679 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – freitags

17.05. - 22.05.2026
06.09. - 11.09.2026
08.11. - 13.11.2026

21.06. - 26.06.2026
27.09. - 02.10.2026

Termine in **blau** finden mit den Präventionskursen **Gesundheitswandern** und **Progressive Muskelentspannung** statt.

Termine in **rot** werden mit den Kursen **Gesundheitswandern** und **Autogenes Training** angeboten.

Jetzt direkt online
buchen!

Hier klicken
und direkt
online buchen!