



Erholungsgebiet  
**HASETAL**

© Schöning Fotodesign, Inh. Tim Heinrich



Willkommen im Radfahrradies!

# RAD- & WANDERURLAUB 2026

[www.hasetal.de](http://www.hasetal.de)

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

Emsland | Oldenburger Münsterland | Osnabrücker Land

# Willkommen im Wander- & Radfahrradies Hasetal!

Im Nordwesten Deutschlands, vom Osnabrücker Land bis zum Emsland, erstreckt sich das idyllische und urwüchsige Hasetal. Die Hase schlängelt sich – ausgehend von ihrer Quelle bei Melle im Teutoburger Wald – 160 Kilometer durch das Artland, das Oldenburger Münsterland ins Emsland bis nach Meppen, wo sich ihr Wasser mit dem der Ems vereint. Entlang dieser Strecke findet sich ein Naturparadies aus Altarmen, Wiesen, Wäldern, Mooren und großen Auenbereichen: Heimat und einzigartiges Rückzugsgebiet für Tiere und Pflanzen, die in anderen Regionen längst ausgestorben sind.



# Das ist neu bei uns

## 1 Rundum Sorglos Wandern

- ✓ jetzt auch geführte Wanderungen im Programm
- ✓ Termine im Herbst, Winter und Frühjahr
- ✓ Unterkunft mit Sauna- und Wohlfühlangebot

## 2 Kurz mal raus

- ✓ Mehr Angebote für großartige Wochenenden in der Natur
- ✓ Emsland- und Boxenstopproute am Wochenende erFAHREN
- ✓ ganzjährig Schnupperwandern mit Sauna etc.

## 3 Neues beim Urlaub „auf Rezept“

- ✓ mehr Flexibilität bei den Präventionskursen
- ✓ Radurlaub „auf Rezept“ jetzt in Bad Laer
- ✓ Wanderurlaub „auf Rezept“ in Sögel mit Wanderungen im Naturpark Hümmling

## 4 Clubtouren

- ✓ neue Standorte für das gemeinsame Wochenende mit Freundinnen und Freunden
- ✓ ab 10 Personen jetzt Angebote für die Frauenclique oder die Männerrunde

# Was unsere Gäste zum Urlaub im Hasetal sagen

„Es war eine ganz tolle Tour, die sehr gut ausgeschildert ist und die Wege sehr gut zu fahren sind. Wir sind nach der Komoot-App gefahren, außerdem hatten wir ja noch die Knotenpunkte bekommen. Die Hotels und Essen sind sehr zu empfehlen. Wir machen bestimmt nochmal so eine Fahrt!“

— Gast Knotenpunkttour „Stadt-Land-Fluss“

„Zwei Tage sind wir mit Gästeführern gefahren: Ankum/Osnabrück. Top Guides – großes Lob für Wissen, Tourenwahl & Freundlichkeit. Jederzeit empfehlenswert!“

— Gast individuell geplante Tour mit 21 Personen

„Es war großartig! Die Erfahrung beim Kurs „Gesunde Ernährung“ durch das gemeinsame Kochen war super. Das autogene Training war eine ganz neue Erfahrung. Meine Einstellung war bis dahin „ist nichts für mich“, aber ich wurde eines Besseren belehrt. Der Höhepunkt der sechs Tage waren die geführten Radtouren. Dirk hat das so toll gemacht, mit Erläuterungen zur Landschaft und Natur des Hasetals, gespickt mit Humor, einfach spitze!“

— Gast Radurlaub „auf Rezept“ in Meppen

# Finden Sie Ihre Lieblingsreise schnell und unkompliziert!

Um eine bessere Übersicht zu erhalten, sind unsere Rad-, Wander- und Gesundheitsreisen mit Piktogrammen versehen, die die Besonderheiten der jeweiligen Reise schnell und einfach erkennen lassen. So finden Sie im Handumdrehen die Reise, die Ihren Bedürfnissen entspricht. Die Bedeutung der Symbole sehen Sie hier:

## Reisedauer in Tagen

2	3	4	5	6	7
2-Tages-Reise	3-Tages-Reise	4-Tages-Reise	5-Tages-Reise	6-Tages-Reise	7-Tages-Reise

## Geführte Reise



Erleben Sie die Region in der Gruppe, begleitet von unseren erfahrenen Reiseleitern.

## Individuelle Reise



Reisen Sie flexibel und in Ihrem eigenen Tempo mit unseren detaillierten Routeninfos.

## Clubtour



Perfekt für Gruppen oder Vereine - gemeinsam unvergessliche Erlebnisse genießen.

## Sternfahrt/-wanderung



Vom festen Standort aus jeden Tag neue Touren in die umliegende Region erleben.

## Etappentour



Mehrtagestour mit wechselnden Hotelstandorten - ideal für vielseitige Entdeckungen.

## Knotenpunkttour



Folgen Sie flexibel dem hervorragend ausgebautem Knotenpunktsystem im Hasetal. (ab S. 18)

## Rundtour



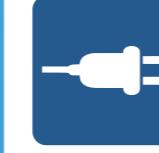
Start- und Zielpunkt sind identisch - eine abwechslungsreiche Reise im Rundkurs.

## Gesundheitsurlaub



Unsere Reisen „auf Rezept“ mit Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ihr Urlaub mit Cashback.

## E-Bike empfohlen



Für diese Radreisen empfehlen wir E-Bikes. Kein eigenes? Leihen Sie eines gegen Aufpreis!

## Klassifizierung der Hotels



3-Sterne-Hotel



3-Sterne-Superior-Hotel



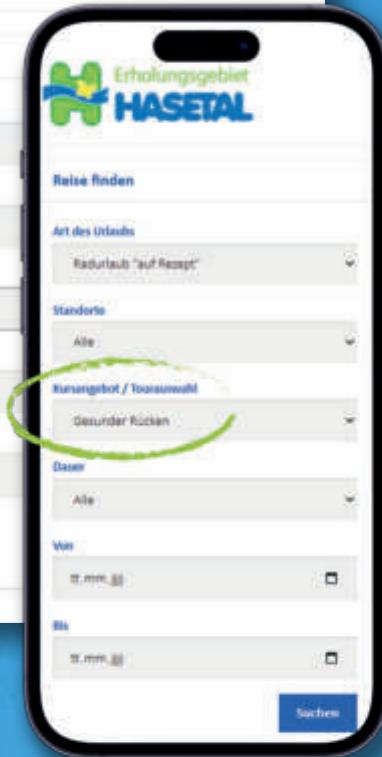
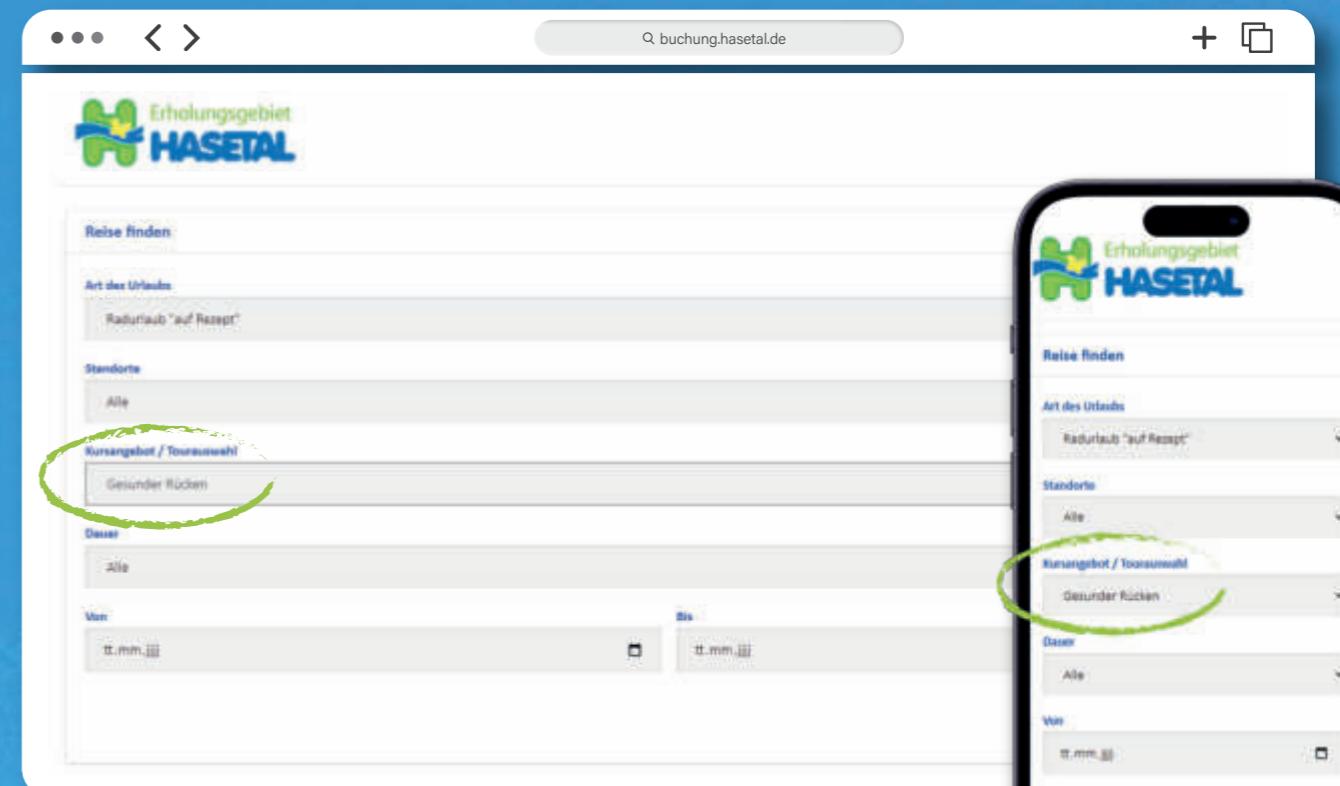
4-Sterne-Hotel

Die DEHOGA-Sterneklassifizierung bietet verlässliche Qualitätsstandards für unsere Hotels. Von einfachen, zweckmäßigen Unterkünften bis hin zu Hotels mit exklusivem Komfort: Jeder Stern steht für klar definierte Leistungen und Annehmlichkeiten. So können Sie bei unseren Reisen gezielt das gewünschte Hotel auswählen, ganz nach Ihrem Geschmack und Ihren Anforderungen.

# Nutzen Sie schon unsere Online-Suche?

Mit unserer praktischen Buchungsmaske finden Sie schnell und unkompliziert den passenden Rad- oder Wanderurlaub – Rundum-Sorglos oder "auf Rezept". Filtern Sie einfach nach Standort, Kurs oder Termin und entdecken Sie die Angebote, die genau zu Ihnen passen. So gelangen Sie mit nur wenigen Klicks zu Ihrer Wunschiere.

Sie suchen z.B. alle Angebote mit dem Kurs 'Gesunder Rücken'?



Probieren Sie es gleich aus und entdecken Sie die komfortable Online-Suche für Ihren geführten Rad- oder Wanderurlaub – Rundum-Sorglos oder "auf Rezept". Ob am Computer oder ganz bequem auf dem Handy – die Anwendung ist überall und unabhängig unserer Öffnungszeiten für Sie erreichbar. Filtern Sie nach Standort, Kurs oder Termin und finden Sie im Handumdrehen die Angebote, die am besten zu Ihnen passen. So haben Sie eine einfache und schnelle Lösung, um Ihr gewünschtes Reiseziel zu entdecken.

Testen Sie jetzt die Online-Suche unter <https://buchung.hasetal.de/search> und starten Sie mit wenigen Klicks in die Planung Ihres Radurlaubs!

Hier klicken und direkt online buchen!

Geführte Rad- und Wandertouren jetzt online buchen!

# Spannende Tagesangebote im Hasetal entdecken

Tauchen Sie ein in die Vielfalt des Hasetals und erleben Sie die beliebte Urlaubsregion aus neuen, faszinierenden Perspektiven! Unsere Tagesangebote bieten außergewöhnliche Erlebnisse sowohl für Einheimische als auch für Besucher. Entdecken Sie die malerische Landschaft des Hasetals bei einer geführten E-Bike-Erlebnis-Tour. Dabei führt ein erfahrener Reiseleiter Ihre Gruppe durch das idyllische Erholungsgebiet. Unterwegs erwarten Sie kulinarische Genüsse und spannen-

de Einblicke in die regionale Kultur. Auch unsere abwechslungsreichen Tageswanderungen laden dazu ein, das Hasetal Schritt für Schritt zu erkunden und die Schönheit der Natur ganz bewusst zu genießen. Für Liebhaber nostalgischer Erlebnisse bieten unsere Sommerfahrten im gemütlichen Dampfzug eine charmante Zeitreise durch die romanti-

sche Landschaft. Oder wie wäre es mit einer Ballonfahrt? Schweben Sie fast lautlos über das Hasetal, genießen Sie den atemberaubenden Ausblick und spüren Sie das Abenteuer. Unsere Angebote eignen sich perfekt für Gruppen, Familien oder alle, die das Hasetal lieben. Lassen Sie sich begeistern, genießen Sie die Natur, und erleben Sie unvergessliche Momente.



Hier klicken und direkt online buchen!

# Sorgenfrei in den Urlaub? Jetzt absichern!

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung bei unserem Partner HanseMerkur Reiseversicherung AG. Das Angebot finden Sie auf [hasetal.de](http://hasetal.de). Scannen Sie dazu einfach den QR-Code mit Ihrem Handy oder besuchen Sie [hasetal.de/Versicherung](http://hasetal.de/Versicherung)

Hier klicken und direkt online buchen!



Hand in Hand ist  
**HanseMerkur**

## Gut versichert reisen

Leistungen	Reise-schutz Gold	Reise-Rücktritt
Reise-Rücktrittsversicherung	✓	✓
Reiseabbruch-Versicherung	✓	
Reise-Krankenversicherung		
Reise-Unfallversicherung	✓	
Notfall-Versicherung	✓	
Reisegepäck-Versicherung	✓	

A 574.12.24

Reisepreis bis EUR	Reiseschutz Gold Weltweit, bis 45 Tage		Reise-Rücktritt Weltweit	
	Einzelperson bis 64 Jahre EUR	Einzelperson ab 65 Jahre EUR	Einzelperson bis 64 Jahre EUR	Einzelperson ab 65 Jahre EUR
100,-	7,-	9,-	5,-	8,-
200,-	12,-	15,-	9,-	14,-
400,-	25,-	29,-	21,-	31,-
600,-	29,-	35,-	34,-	47,-
800,-	35,-	39,-	43,-	59,-
1.000,-	45,-	55,-	49,-	65,-
1.500,-	59,-	75,-	59,-	75,-
2.000,-	79,-	99,-	75,-	99,-

**Selbstbehalt:** Kein Selbstbehalt bei allen versicherten Ereignissen mit Ausnahme von ambulant behandelten Erkrankungen. In diesem Fall beträgt der Selbstbehalt 20 % des erstattungsfähigen Schadens.

**Abschlussfrist:** Bitte schließen Sie Ihre Reiseversicherung spätestens 30 Tage vor Reisebeginn ab.

**Hinweis:** Die Prämien gelten zum Zeitpunkt des Katalogdruckes und können sich zum Zeitpunkt der Reisebuchung geändert haben.

\* Reise-Krankenversicherung für Kurzaufenthalte im Ausland für max. 48 Stunden.

Änderungen vorbehalten

Diese Informationen geben den Versicherungsumfang nur beispielhaft wieder. Die kompletten Bedingungen erhalten Sie in Ihrer Buchungsstelle. Sie können die Bedingungen auch im Internet unter [www.hmrk.de/service/downloadcenter](http://www.hmrk.de/service/downloadcenter) abrufen. Maßgebend für den Versicherungsschutz sind die Versicherungsbedingungen VB-RKS 2024(T-D) der HanseMerkur Reiseversicherung AG.

**Außergerichtliche Schlichtungs- und Beschwerdeverfahren:** Schlichtungsversuche und Beschwerden können – wenn eine Einigung mit der HanseMerkur nicht erzielt werden kann – an folgende Schlichtungs- und Beschwerdestellen gerichtet werden: Zuständig für alle Versicherungszweige: Versicherungsbundesamt e.V., Postfach 08 06 32, 10006 Berlin, [www.versicherungsbundesamt.de](http://www.versicherungsbundesamt.de).

# Sechs gute Gründe für Ihren Urlaub im Hasetal

## 1 Erstklassige Qualität

- ✓ über 30 Jahre Radreisekompetenz
- ✓ ausgezeichnetes Radwegenetz
- ✓ lückenlose Beschilderung sowie Knotenpunktsystem

## 3 Radeln für die Artenvielfalt

Das Hasetal engagiert sich seit vielen Jahren in Umweltprojekten. Entlang der Hase wurden mehrere tausend Obstbäume gepflanzt und Blühflächen angelegt. Pro geradeltem Kilometer wird von jedem Radtouristen ein Obolus von einem Cent erhoben. Dieser Betrag ist bereits im Reisepreis eingerechnet und fließt direkt in die Pflege von Obstbäumen.

## 5 Hase-Ems-Rad-Verleih

Unsere Radstationen in Meppen, Quakenbrück und Ankum halten hochwertige E-Bikes sowie Touren-Fahrräder mit 7-Gangshaltung für Ihre Radtour bereit. Außerdem sind auf Anfrage auch Kinderfahrräder, Fahrradanhänger, Tandems und Lastenräder erhältlich.

Preise: E-Bikes Touren-Fahrräder  
1. - 2. Tag: 30 € 1. - 2. Tag: 12 €  
ab 3 Tagen: 25 € ab 3 Tagen: 10 €



Wir stellen die hochwertigen Räder gegen Aufpreis direkt am Startpunkt Ihrer Radtour bereit - frisch gewartet und genau auf Ihre Körpergröße angepasst - und holen Sie wieder ab.

## 2 Wohlfühl-Service

- ✓ persönliche Beratung und Unterstützung
- ✓ Schönwettergarantie: Kostenloser Transfer bei Dauerregen
- ✓ viele GPS-Tracks für Ihre Hasetal-Rad- und Wandertouren

## 4 Kopfkissen-Bar



Verbringen Sie eine Nacht wie zu Hause! Wählen Sie in ausgewählten Hotels aus fünf verschiedenen Kopfkissen - Nackenstützkissen, Nackenrolle, 80 x 80 Kissen, 40 x 80 Kissen oder 40 x 40 Kissen - Ihren persönlichen Favoriten aus. Alle Kissen sind allergikerfreundlich und entsprechen höchsten Qualitätsansprüchen.

## 6 Top Radreiseregion 2024

Der ausgewogene Mix zwischen Natur, Kultur, Menschen und dem vorbildlichen Ausbau der Radfahrinfrastruktur veranlasste auch in den vergangenen Jahren erneut viele Radtouristen im Hasetal ihren Urlaub zu verbringen. Diese Bedingungen seien laut eines Reports des ADFC besonders wichtig. Dazu zählt auch die lückenlose, regelmäßig geprüfte Beschilderung der Radstrecken in unserer Region.



# Inhaltsverzeichnis

	Radurlaub	10 - 67
	Individuelle Radtouren	10 - 39
	Unsere Originale	10 - 17
	Knotenpunkt-Touren	18 - 25
	Sternfahrten	26 - 31
	Clubtouren	32 - 39
	Geführte Radtouren	40 - 67
	Rundum-Sorglos-Radeln	40 - 47
	Radurlaub „auf Rezept“	48 - 67
	Wanderurlaub	68 - 83
	Individuelle Wanderreisen	70 - 75
	Komfortwandern	70
	Schnupperwandern	71
	Wellness-Wandern	72 - 75
	Geführte Wanderreisen	76 - 71
	Rundum-Sorglos-Wandern	76 - 77
	Wanderurlaub "auf Rezept"	78 - 83

# Unsere Empfehlungen

## Rundum-Sorglos-Wandern

Mein Tipp ist das neue Angebot „Rundum-Sorglos-Wandern“ am Alfsee. Es überzeugt durch seine gelungene Verbindung von Bewegung, Erholung und Naturgenuss. Dieses Angebot ist ideal für Wanderfreunde, die sich eine leichte, komfortable Wanderreise in Gesellschaft mit hohem Erholungswert wünschen. Die Touren finden Sie ab Seite 76.



© Emsland Tourismus  
Anna Schulte - Expertin für Wanderreisen

## Auf die Knoten, fertig, los!

Unsere Knotenpunktstouren - ein echtes Highlight und mein Favorit. Erleben Sie ein durchdachtes Wegenetz, das durch nummerierte Knotenpunkte klar strukturiert ist. Jeder Punkt ist mit dem nächsten verbunden, so wird das Kartenlesen überflüssig. Dank der kinderleichten Navigation bleibt der Kopf frei für das Wesentliche: das Genießen der herrlichen Landschaft unserer Region. Die Touren finden Sie ab Seite 18.



© Emsland Tourismus  
Maike Geers - Expertin für individuelle Touren

## Radurlaub „auf Rezept“

Ich liebe die Kombination aus Entspannung, gesunder Ernährung sowie Bewegung während der geführten Radtouren auf unseren Gesundheitsreisen! Dabei kommt in der Gruppe die Geselligkeit auch nicht zu kurz. Die Partner-Hotels auf unseren Reisezielen in Bramsche oder Quakenbrück faszinieren mich dabei mit Ihrer Geschichte und ihrem gemütlichen Charme. Weitere Infos zu diesen Reisen finden Sie ab Seite 50.



© Hotel Valo  
Eva Grünloh - Expertin für Reisen „auf Rezept“



# Unsere Originale an Hase und Ems

Entdecken Sie das "Radfahrradies" Hasetal und die umliegenden Regionen auf unseren liebevoll zusammengestellten Radpauschalen! Fahren Sie los und überlassen den Rest einfach uns: ob Routenführung, Übernachtungen, Besichtigungen, Gepäcktransport oder Kulinarisches.

Radeln Sie ganz individuell, in Ihrem eigenen Tempo durch malerische Landschaften und genießen dabei die frische Luft und die Natur. Unterwegs können Sie die kulinarischen Highlights der Region entdecken – von herhaften Spezialitäten bis hin zu süßen Leckereien in kleinen, einladenden Cafés oder regionstypischen Restaurants. Je nach Wunsch und Tour buchen wir Extras wie den Gepäcktransfer oder Zusatznächte hinzu. Mithilfe des bereitgestellten Karten- und Informationsmaterials radelt es sich wie von selbst.

Egal ob Kurztrip für Einsteiger oder eine ganze Woche auf dem Rad – im Hasetal ist für jeden etwas dabei! Sollte für Ihre Gruppe noch nicht das passende Angebot dabei sein, ist das kein Problem für uns: Ab einer Gruppengröße von 8 Personen können wir Ihnen eine ganz besondere Tour durch das wunderschöne Hasetal gestalten, die auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt ist.



## Entdecken Sie unsere Originale - Radtouren an Hase und Ems:

Hase-Ems-Tour – Der Klassiker: 6 Tage entlang der Hase und Ems.....	12 - 13
Hase-Ems-Tour – mal anders .....	14
Hase-Pur-Tour.....	15
Hasetal-Entdecker-Tour.....	16
Artland-Rad-Tour – für Aktive.....	17

### Beispielreiseverlauf:

Nach Ihrer Buchung erhalten Sie einen Reiseablauf mit den gebuchten Hotels zu Ihrer Tour.

#### 1. Tag

Individuelle Anreise und Check-In im Hotel. An diesem Tag haben Sie Zeit zur Erkundung der Stadt und ihrer Umgebung.

#### 2. Tag

Nach dem Frühstück starten Sie Ihre Radtour und radeln durch die wunderschöne Landschaft des Hasetals zu Ihrem nächsten Ziel.

#### 3. Tag

Ganz gemütlich geht es heute mit dem Rad weiter durch die Region, vorbei an saftig grünen Wiesen und an Orten, die mit regionalen Köstlichkeiten zum Verweilen einladen.

#### 4. Tag

Je nach Radtour fahren Sie heute entweder zu Ihrem nächsten Tagesziel oder Ihre Radtour endet mit dem Erreichen des nächsten Tagesziels. Sollte dies das letzte Etappenziel sein, reisen Sie individuell ab oder Sie nutzen die Möglichkeit zur Buchung einer zusätzlichen Übernachtung.



**Hier klicken  
und direkt  
online buchen!**

# Hase-Ems-Tour – der Klassiker

## 6 Tage entlang Hase und Ems

### Leistungen:

- 5 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück in gehobenen Komforthotels (Kat. A) oder in guten Mittelklassehotels (Kat. B)
- Kopfkissenbar (aus einer Auswahl kann sich jeder „sein Kopfkissen“ aussuchen)
- „Schönwettergarantie“ – bei Dauerregen befördern wir Sie auf Wunsch kostenlos zum nächsten Etappenziel
- 3 € Spende für das Projekt „Radeln für die Artenvielfalt“
- inkl. Bettenteuer in Osnabrück
- Karten- und Informationsmaterial

### Kategorie A

Preis pro Person  
**419 €**

#### Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück): 90 €
- Einzelzimmerzuschlag: .....150 €
- 5 x Abendessen (3-Gang-Menü): .....199 €
- Zusatzübernachtung im DZ: .....70 €
- Zusatzübernachtung im EZ: .....100 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: .....65 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: .....150 €

Anreise täglich möglich

Gepäcktransfer für eine Person auf Anfrage

### Kategorie B

Preis pro Person  
**369 €**

#### Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück): 90 €
- Einzelzimmerzuschlag: .....120 €
- 5 x Abendessen (3-Gang-Menü): .....179 €
- Zusatzübernachtung im DZ: .....65 €
- Zusatzübernachtung im EZ: .....90 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: .....65 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: .....150 €

Anreise täglich möglich

Gepäcktransfer für eine Person auf Anfrage

### Tipp!

Wer es lieber etwas sportlicher möchte, findet auf unserer Internetseite die Hase-Ems-Tour - für Aktive.

Hier klicken und direkt online buchen!



Die beiden traumhaften Flusslandschaften Hase und Ems verbinden sich zu einem unvergesslichen Erlebnis auf zwei Rädern entlang des Hasetal Radwegs. In den drei Regionen Oldenburger Münsterland, Osnabrücker Land und Emsland können Sie in ausgewählten Komforthotels (Kat. A) oder guten Mittelklassehotels (Kat. B) die Gastfreundschaft des Hasetals erleben.



© Schöning Fotodesign, Inh. Tim Heinrich

#### 1. Tag: Osnabrück

Individuelle Anreise nach Osnabrück und Übernachtung in einem unserer ausgewählten Hotels. Genießen Sie ein gemütliches Abendessen im hoteleigenen Restaurant oder gehen Sie auf Entdeckungstour durch die Stadt mit ihren romantischen Fachwerkbauten.

#### 2. Tag: Osnabrück – Bersenbrück (ca. 50 km)

Über die Ausläufer des Wiehengebirges in Richtung Bramsche begleitet Sie das ruhige Plätschern der Hase. Kurz vor Bersenbrück fließt die Hase in den Alfsee: ein erlebnisreiches Wassersportparadies, das zum Verweilen einlädt.

#### 3. Tag: Bersenbrück – Lünen (ca. 50 km)

Auf von Obstbäumen gesäumten Wegen geht es abwechslungsreich weiter. Im Artland treffen Sie auf weitere für die Region typische Bauernhöfe, die hier in ihrer Form und Dichte



© Hewlett-Packard Werbeagentur Hagenhoff

mit ihrem Fachwerk einzigartig sind. Ein Höhepunkt in der Stadt Lünen ist die größte kinotechnische Sammlung Deutschlands.

#### 4. Tag: Lünen – Meppen (ca. 45 km)

Von Lünen aus führt die Tour weiter ins Emsland, das für seine ausgedehnten Moorsehnen bekannt ist. In Haselünne haben sich seit Jahrhunderten zahlreiche Kornbrennereien angesiedelt, die zur Besichtigung einladen. Ziel der heutigen Etappe ist die Kreisstadt Meppen: dort, wo die Hase in die Ems mündet.

#### 5. Tag: Meppen – Lingen (ca. 40 km)

Durch eine herrliche Landschaft geht es flussaufwärts. Die Ems ist, wie seit ewigen Zeiten, ein bedeutender Handelsweg. Ihre Tour endet heute in der alten Festungsstadt Lingen.

#### 6. Tag: Lingen – Rheine (ca. 40 km)

Auf der heutigen Etappe fahren Sie in südlicher Richtung an Salzbergen vorbei bis in die westfälische Stadt Rheine. Von hier aus können Sie entweder auf eigene Faust die Heimreise antreten oder Sie bleiben noch eine weitere Nacht in Rheine und radeln dann auf der ausgeschilderten Etappe über Ibbenbüren zurück nach Osnabrück.



© Hewlett-Packard Werbeagentur Hagenhoff



© Schöning Fotodesign, Inh. Tim Heinrich

# Hase-Ems-Tour – mal anders

Genießen Sie das „Radfahrradies“ einmal mit anderen charmanten Übernachtungsorten. Erleben Sie entlang des Hasetal Radweges eine flache eine flache Landschaft mit abwechslungsreichen Regionen wie das Artland mit seinen einzigartigen Fachwerkhäusern oder das Emsland mit seinen weiten Moorlandschaften.



© Schöning Fotodesign, Inh. Tim Heinrich



## Leistungen:

- 5 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück in Mittelklassehotels
- 3 € Spende für das Projekt „Radeln für die Artenvielfalt“
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
**389 €**

## Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück): 90 €
- Einzelzimmerzuschlag: 130 €
- 5 x Abendessen (2-Gang-Menü): 159 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 95 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: 65 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: 150 €

Anreise täglich möglich

Gepäcktransfer für eine Person auf Anfrage

**1. Tag: Bramsche**  
Sie reisen individuell nach Bramsche an. Dort steht Ihnen ein kostenloser Parkplatz zur Verfügung. Nachdem Sie im Hotel eingekreist haben, empfehlen wir eine Radtour durch Bramsche. Dort haben Sie die Möglichkeit, im Tuchmachermuseum Wissenswertes über das Tuchmacherhandwerk zu erfahren.

**2. Tag: Bramsche – Quakenbrück (ca. 50 km)**  
Nach dem Frühstück radeln Sie auf der Hase-Ems-Tour parallel zur ruhig fließenden Hase. Vorbei am Alfsee und durch Bersenbrück erreichen Sie die Burgmannsstadt Quakenbrück. Auf Ihrer Tour kommen Sie an denkmalgeschützten Höfen vorbei, die mit Fachwerk begeistern.

**3. Tag: Quakenbrück – Haselünne (ca. 55 km)**  
Weiter geht es über Lünen in die Kornbrennereistadt Haselünne. In der alten Hansestadt Haselünne haben sich im Laufe der Jahrhunderte verschiedene Kornbrennereien angesiedelt. Hier haben Sie die Möglichkeit, an verschiedenen Führungen mit Verkostung teilzunehmen.

**4. Tag: Haselünne – Lingen (ca. 60 km)**  
Die heutige Radtour führt Sie durch die Kreisstadt Meppen, wo die Hase in die Ems

mündet. Entlang der Ems fahren Sie weiter nach Lingen. Machen Sie einen Halt in Groß Hesepe und lernen im Emsland Moormuseum die Entwicklung der Moor-Region auf bemerkenswerte Art und Weise kennen.

**5. Tag: Lingen – Rheine (ca. 40 km)**  
Der Ems folgend fahren Sie weiter nach Süden über Salzbergen. Die Stadt ist aus einer Siedlung aus der vorchristlichen Zeit entstanden. Ihr heutiges Ziel ist die architektonisch reizvolle Stadt Rheine in Westfalen.

**6. Tag: Rheine – Bramsche (ca. 50 km)**  
Nach dem Frühstück führt Sie die letzte Etappe des Tages auf dem Radwegennetz von Rheine nach Hörstel. Von dort aus radeln Sie entlang des Mittellandkanals über Recke wieder zurück nach Bramsche. In Bramsche angekommen, erfolgt die individuelle Abreise.

**7. Tag: Bramsche – Osnabrück (ca. 50 km)**  
Nach dem Frühstück radeln Sie auf der Hase-Ems-Tour entlang des Flusses Hase in Richtung Bramsche. Hier begegnen Sie schon den ersten Obstbäumen, die Sie bis zum Ende Ihrer Tour begleiten. In Bramsche angekommen, lohnt es sich, das bekannte Tuchmachermuseum zu besuchen. Ein paar Kilometer weiter, in Richtung Bersenbrück, kommen Sie am Kloster Malgarten vorbei. Wer es weniger kulturell mag, kann die Tour in Richtung Alfsee fortsetzen und dort die Zeit bis zur Ankunft am Zielort Bersenbrück genießen.

**8. Tag: Bersenbrück – Lünen (ca. 50 km)**  
Nach dem Frühstück radeln Sie auf der Hase-Ems-Tour und erreichen den kleinen Ort Gehrde. Das romantische Bild der über 1.000-jährigen Gemeinde wird von den alten Kopfsteinpflasterstraßen und der „Alten

**9. Tag: Lünen – Meppen (ca. 45 km)**  
„Nirgendwo scheint es grüner zu sein als im Emsland“, schwärmt einmal ein Reisender. Das können Sie auf Ihrer heutigen Tour durch sattgrüne Felder und vorbei an uralten Bäumen gerne überprüfen und selbst erleben. Auf halber Strecke durchqueren Sie die alte

Hansestadt Haselünne, bekannt für ihre traditionsreiche Kornbrennerei. Diese hat sich über die Jahrhunderte in der Stadt angesiedelt und lädt in drei Kornbrennereien zu Besichtigungen ein. Endstation der Tour ist die Kreisstadt Meppen. Von hier aus können Sie mit dem Zug zurück nach Osnabrück fahren oder in Richtung Heimatort abreisen. Wer noch Lust auf die Erkundung der Stadt Meppen hat, hat die Möglichkeit zu einer weiteren Übernachtung.

[Jetzt direkt online buchen](#)

[Hier klicken und direkt online buchen!](#)

# Hase-Pur-Tour

Drei Tage Idylle pur, abseits der großen Straßen, immer der Hase nach entlang des Hasetal Radwegs und vorbei an tausenden Obstbäumen. Auf dieser Route sind Sie unterwegs auf der 1. Nasch-Route Deutschlands, denn hier gilt: Mundraub ausdrücklich erlaubt!



© Thomas Renz



© Schöning Fotodesign, Inh. Tim Heinrich

**Tipp!**  
Auf Anfrage auch als Ems-Pur-Tour von Meppen nach Osnabrück erlebbar!

## Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück in Mittelklassehotels
- 2 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 1,55 € Spende für das Projekt „Radeln für die Artenvielfalt“
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
**229 €**

## Extras (pro Person):

- 3 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück): 54 €
- Einzelzimmerzuschlag: 40 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 70 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 95 €
- Leihfahrrad für 3 Tage: 45 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage: 90 €
- Bus-Rücktransfer nach Osnabrück inkl. Fahrradbeförderung ab 6 Pers.: 50 €
- Bus-Rücktransfer nach Osnabrück inkl. Fahrradbeförderung ab 4 Pers.: 75 €

Anreise täglich möglich  
Gepäcktransfer für eine Person auf Anfrage



# Hasetal-Entdecker-Tour

Entdecken Sie unsere Region, die für ihre Gastfreundschaft und abwechslungsreichen Landschaften bekannt ist. Umgeben von bemoosten Buchen und knorigen Eichen erzählen uralte Großsteingräber und historische Bauwerke inmitten urwüchsiger Natur vom Leben unserer Vorfahren, zurück bis zur Steinzeit.



© Schöning Fotodesign, Inh. Tim Heinrich



## Leistungen:

- 3 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück in Mittelklassehotels
- 3 x Kaffee & Kuchen
- 1,40 € Spende für das Projekt „Radeln für die Artenvielfalt“
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
**229 €**

## Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: ..... 70 €
- Zusatzübernachtung im DZ: ..... 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ: ..... 85 €
- 3 x Abendessen (3-Gang-Menü): ..... 95 €
- 3 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück): ..... 54 €
- Aufpreis 4-Sterne-Hotel (Ankum oder Herzlake):
  - Übernachtung /Frühstück im DZ (p.P.): ..... 35 €
  - Übernachtung /Frühstück im EZ (p.P.): ..... 45 €
- Leihfahrrad für 4 Tage: ..... 40 €
- Leih-E-Bike für 4 Tage: ..... 100 €
- Anreise dienstags - samstags
- Gepäcktransfer für eine Person auf Anfrage



Jetzt direkt online  
buchen

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!



Jetzt direkt online  
buchen

# Artland-Rad-Tour – für Aktive

Ausgehend von Ihrem charmanten Übernachtungsort Ankum erkunden Sie täglich die vom ADFC ausgezeichneten Routen der Artland-Rad-Tour unter dem Motto: Sehen. Erleben. Natur. Genießen.



## 1. Tag: Ankum

Am ersten Tag lernen Sie Ankum mit seinem imposanten Wahrzeichen, dem Artländer Dom, kennen. Eine kurze Radtour führt Sie in die nähere Umgebung. Abends genießen Sie ein köstliches 3-Gang-Menü.

## 2. Tag: Ankum - Quakenbrück (ca. 80 km)

Gut gestärkt radeln Sie über Eggermühlen, Kettenkamp und Nortrup. Diese Orte werden durch ihre Mühlen- und Schlösserkultur geprägt. Die Route führt Sie über Menslage, bekannt für das im frühgotischen Stil erbaute Gotteshaus. Die weiß getünchte Kirche und mehrere Fachwerkhäuser schließen den Kirchplatz mit seinem dreieckigen Grundriss ein und bilden den Kirchwinkel. Steinzeitliche Großsteingräber prägen den weiteren Weg um Berge und Bippens. Die Schlossinsel Fürstenaus ist ein sehenswertes Highlight der heutigen Tour. Als Grenzfeste im 14. Jahrhundert errichtet, beherbergt sie



den markanten Bergfried sowie das historische Amtsgefängnis, das heute als Hotel genutzt wird. Den knapp 80 Meter hohen Turm Ihres Zielortes sehen Sie schon von Weitem. Der schöne Tag schließt mit einem 3-Gang-Menü ab.

## 3. Tag: Rundtour (ca. 60 km)

Die heutige Route führt Sie in den östlichen Teil der Erlebnisregion Artland. In Quakenbrück, der alten Burgmannsstadt mit seinem rund 130 erhaltenen Fachwerkhäusern sowie der „Hohen Pforte“, einem Überbleibsel der alten Stadtfestung, ist das Mittelalter noch lebendig. Auf dem Weg über Badbergen und Gehrde nach Bersenbrück fahren Sie durch den Kulturschatz Artland mit mehr als 1.000 denkmalgeschützten Fachwerkgebäuden. Wenn Sie Bersenbrück hinter sich gelassen haben, heißt es wieder: immer dem größten Kirchturm nach: Dann haben Sie das Ziel erreicht und gleichzeitig auch das Ende der wunderschönen Artland-Rad-Tour.

## Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück in Mittelklassehotels
- 2 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 3 x Kaffee & Kuchen
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
**249 €**

## Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: ..... 50 €
- Zusatzübernachtung im DZ: ..... 55 €
- Zusatzübernachtung im EZ: ..... 75 €

Aufpreis 4-Sterne Hotel:

- Übernachtung /Frühstück im DZ (p.P.): ..... 50 €
- Übernachtung /Frühstück im EZ (p.P.): ..... 75 €

- Leihfahrrad für 3 Tage: ..... 30 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage: ..... 75 €

Anreise täglich möglich

Gepäcktransfer nicht verfügbar

Tipp!  
Wer es lieber etwas  
gemütlicher mag:  
Artland-Rad-Tour –  
für Gemütliche auf  
hasetal.de buchen

# Auf die Knoten, fertig, los!

## Punkt für Punkt zum Ziel

Als erster Anbieter in Deutschland laden wir Sie mit unseren Knotenpunkt-Routen ein, mehrtägige Radurlaube zu genießen, die durch eine unkomplizierte und leicht verständliche Routenführung im wunderschönen Hasetal geprägt sind. Die Touren folgen einem cleveren Knotenpunktsystem, das es Ihnen ermöglicht, mühelos von einem Punkt zum nächsten zu radeln. So können Sie sich ganz auf das Erlebnis konzentrieren, ohne sich um komplizierte Routen kümmern zu müssen.

Wir übernehmen die Planung Ihres Radurlaubs und stellen Ihnen eine umfassende Übersicht der Knotenpunkte zur Verfügung, die Sie auf Ihrer Reise ansteuern können. Diese Übersicht ist äußerst praktisch, um sicherzustellen, dass Sie immer auf dem richtigen Weg sind und die schönsten Plätze im Hasetal entdecken.

Dank dieser durchdachten Streckenführung brauchen Sie sich keine Gedanken über aufwendige Vorbereitungen oder zusätzliche Navigationshilfen zu machen. Sie können einfach auf Ihr Rad steigen, die frische Luft genießen und losfahren. Lassen Sie sich von der atemberaubenden Natur inspirieren und erleben Sie unvergessliche Momente auf zwei Rädern. Egal, ob Sie mit Freunden, der Familie oder alleine unterwegs sind, unsere Knotenpunkt-Routen bieten für jeden das passende Abenteuer. Machen Sie sich bereit für eine unvergessliche Entdeckungstour durch das Hasetal!



## Entdecken Sie unsere Knotenpunkt-Touren:

3-Länder-Tour.....	20
Stadt-Land-Fluss-Tour.....	21
Boxenstopp-Route.....	22
<b>NEU!</b> Boxenstopp-Schnuppern.....	23
Emsland-Route.....	24
<b>NEU!</b> Emsland-Schnuppern.....	25

## Auf den (Knoten-)Punkt gebracht

So fährt man eine Radtour anhand des Knotenpunktsystems:



# 3-Länder-Tour

## 3 Länder, 3 Tage: Die einfache Knotenpunkt-Tour durchs Hasetal

Radeln Sie Punkt für Punkt auf unserer 3-tägigen Tour durch die drei abwechslungsreichen Landkreise des Hasetals und entdecken Sie die Schönheit der Umgebung.



### Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück in Mittelklassehotels
- 2 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- Ausgearbeitete Tour nach Knotenpunkten
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
229 €

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....40 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....55 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....85 €
- Leihfahrrad für 3 Tage:.....40 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage:.....85 €

Anreise donnerstags - montags

Gepäcktransfer nicht verfügbar

der Mündung der Hase und der Ems und bietet zahlreiche Unterhaltungsmöglichkeiten.

### 1. Tag: Lohne - Fürstenau (ca. 55 km)

Start Ihrer Tour ist Lohne im Landkreis Cloppenburg. Von hier radeln Sie über Winkum durch das Hahnenmoor. Das ca. 620 ha große Gebiet wurde 1977 im Rahmen des Niedersächsischen Moorschutzprogramms unter Naturschutz gestellt. Entdecken Sie dieses einmalige Gebiet - zahlreiche Rastmöglichkeiten laden dabei zu Pausen ein. Der weitere Weg führt Sie durch die Emsdörfer Dohren, Gersten und Lengerich. Von Knotenpunkt zu Knotenpunkt erreichen Sie, mit einem kleinen Stück Radwegeleitsystem, da das Osnabrücker Land im Aufbau des Systems ist, das Tagesziel Fürstenau im Osnabrücker Land. Ein sehenswerte Höhepunkt ist die Schlossinsel Fürstenau. Sie wurde im 14. Jahrhundert als Grenzfestung errichtet und beherbergt den markanten Bergfried sowie das historische Amtsgefängnis, das heute als Hotel genutzt wird.

### 2. Tag: Fürstenau - Lohne (ca. 55 km)

Gut gestärkt entdecken Sie auf der heutigen Tour das südliche Emsland - geprägt von idyllischer Landschaft, reizvollen Dörfern und abwechslungsreicher Natur. Das Speicherbecken in Geeste lädt zum Verweilen ein, bevor Sie Ihr heutiges Etappenziel Lohne erreichen. Die Kreisstadt liegt im Zentrum des Emslandes an

Jetzt direkt online  
buchen

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

# Stadt-Land-Fluss-Tour

## Stadt, Land, Hase: 3 Tage das Beste des Hasetals erfahren

Erleben Sie in nur drei Tagen die ganze Vielfalt unserer reizvollen Region. Die emsländische Kreisstadt Meppen, gepflegte Dörfer, das Schloss Clemenswerth, die Thülfelder Talsperre und nicht zuletzt die idyllische Hase.



### Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück in Mittelklassehotels
- 2 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 1,60 € Spende für das Projekt „Radeln für die Artenvielfalt“
- Ausgearbeitete Tour nach Knotenpunkten
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
229 €

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....40 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....65 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....95 €
- Leihfahrrad für 3 Tage:.....30 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage:.....75 €

Anreise mittwochs - sonntags

Gepäcktransfer nicht verfügbar





# Boxenstopp-Route

## Volltanken in 7 Tagen

Einkehren, Kraft tanken und Durchatmen! Land erleben, vorbei an Seen, Flüssen und einer einzigartigen Moor- und Geestlandschaft. Radeln mit Boxenstopps vorbei an Bauernhöfen und Hofcafés.



### Leistungen:

- 6 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück in guten Mittelklassehotels
- Ausgearbeitete Tour nach Knotenpunkten
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
**429 €**

### Extras (pro Person):

- 6 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück): 108 €
- Einzelzimmerzuschlag: 150 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 70 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 90 €
- Leihfahrrad für 7 Tage: 80 €
- Leih-E-Bike für 7 Tage: 180 €

Gepäcktransfer für eine Person auf Anfrage

Anreise täglich möglich

Halbpension auf Anfrage

### 1. Tag: Essen (Oldenburg)

Sie reisen individuell nach Essen (Oldenburg) an. Am Hotel steht ein kostenloser Parkplatz zur Verfügung. Bei einer frühzeitigen Anreise empfehlen wir eine erste Radtour auf dem Hasetal Radwegnetz nach Quakenbrück. Hier laden unterschiedliche Lokale zum Verweilen ein.

### 2. Tag: Essen (Oldenburg) - Damme (ca. 45 km)

Nach dem Frühstück radeln Sie durch das Erholungsgebiet Hasetal mit seinen über 600 traditionsreichen Giebelhöfen. Vorbei an malerischen Fachwerkhäusern geht es über Dinklage in das Erholungsgebiet Dammer Berge nach Damme.

### 3. Tag: Damme - Vechta (ca. 50 km)

Die heutige Route führt vorbei am Dümmers, dem zweitgrößten Binnensee Niedersachsens. Weiter geht es über die alte Handelsstraße, den „Pickerweg“, entlang des Lohner Moores in die bekannte Reiterstadt Vechta.

### 4. Tag: Vechta - Cloppenburg (ca. 70 km)

Heute radeln Sie durch das Goldenstedter Moor mit seiner bekannten Moorbahn und dem Moortunnel. In Cloppenburg angekommen, lohnt sich ein Besuch im Museumsdorf.

### 5. Tag: Cloppenburg - Barßel (ca. 65 km)

Auf der heutigen Tour lädt die Thülsfelder Talsperre mit einem kleinen Strandabschnitt zum Baden ein. Von dort aus führt der Radweg über die alte Hansestadt Friesoythe in den kleinen Ort Barßel.

### 6. Tag: Barßel - Lindern (ca. 50 km)

Weiter geht es durch Elisabethfehn in „Das Land der Moore“ nach Saterland. Durch Moore und Waldgebiete gelangen Sie in das schöne Örtchen Lindern.

### 7. Tag: Lindern - Essen (Oldenburg) (ca. 60 km)

Ihre letzte Radetappe führt Sie durch Lönigen, entlang der Hase zurück nach Essen (Oldenburg). Anschließend erfolgt die individuelle Abreise oder Sie genießen eine weitere Nacht vor Ort.

[Jetzt direkt online buchen](#)

[Hier klicken und direkt online buchen!](#)

# Boxenstopp-Schnuppern

## Kurzer Halt auf der Boxenstopp-Route

Erkunden Sie auf Ihrer 3-tägigen Rundtour die Schönheiten des Oldenburger Münsterlands. Zahlreiche Erlebnisstopps an Seen, dem Flüsschen Hase und idyllischen Städtchen geben Einblicke in Kultur und Natur der Region.



**NEU!**



### Leistungen:

- 2 x Übernachtungen im DZ mit Du / WC inkl. Frühstück im Hotel
- 2 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- Ausgearbeitete Tour nach Knotenpunkten
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
**199 €**

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 40 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 55 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 85 €
- Leihfahrrad für 3 Tage: 80 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage: 125 €

Gepäcktransfer nicht verfügbar

Anreise täglich möglich





# Emsland-Route

## Flach und faszinierend: Die 6-Tage-Tour durch das Emsland

Ein Weg, alle Höhepunkte und viele Genüsse auf fast 300 Kilometern ohne Steigungen. Lassen Sie sich faszinieren von Großsteingräbern und Mooren, vom westfälischen Rheine bis in die nördliche Werft- und Hafenstadt Papenburg.



### Leistungen:

- 5 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück im Hotel
- Freier Eintritt in ein Emslandmuseum nach Wahl
- 1 Gutschein pro Person für Kaffee & Kuchen in den Filialen der Biener Landbäckerei Wintering
- Ausgearbeitete Tour nach Knotenpunkten
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
**399 €**

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....160 €
- 5 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück):..90 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....65 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....95 €
- 5 x Abendessen (3-Gang-Menü):.....185 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....60 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....150 €

Gepäcktransfer für eine Person auf Anfrage

Anreise täglich möglich

### 1. Tag: Meppen

Sie reisen individuell nach Meppen an. Im Hotel angekommen, besteht die Möglichkeit, die Umgebung entlang des Hasetaler Radwege- netzes zu erkunden.

### 2. Tag: Meppen – Papenburg (ca. 70 km)

Nach dem Start wird durch das Naturschutz- gebiet „Borkener Paradies“ in die Schifferstadt Haren geradelt. Genießen Sie das maritime Flair des Museumshafens, bevor die Meyer Werft in Papenburg Einblicke in modernsten Schiffbau gewährt.

### 3. Tag: Papenburg – Haselünne (ca. 70 km)

Die historischen Wurzeln des Tourismus werden in Sögel entdeckt: Kurfürst Clemens August I. ließ hier sein barockes Feriendomizil Schloss Clemenswerth errichten. Deutlich ältere Baukunst findet sich an vielen Stellen entlang des Weges wieder: mehr als 5.000 Jahre alte Megalithgräber. Das heutige Tagesziel ist die mittelalterliche Hansestadt Haselünne mit dessen drei Kornbrennereien, die schon seit Jahrhunderten hier ansässig sind.

### 4. Tag: Haselünne – Spelle (ca. 65 km)

Radeln Sie über Lengerich, dessen Kirche aus dem 16. Jahrhundert mit ihren Wandmalereien beeindruckt, zum heutigen Etappenziel nach Spelle.

### 5. Tag: Spelle – Lingen (ca. 60 km)

Noch bunter lässt sich die Radtour bei „Ems- flower“ in Emsbüren gestalten, Europas größter Gärtnerei, die in ihrem Erlebnispark hinter die Kulissen blicken lässt. In der Universitäts- und Festungsstadt Lingen angekommen, gibt es historische Gebäude wie das Rathaus und den mächtigen Pulverturm zu entdecken.

### 6. Tag: Lingen – Meppen (ca. 35 km)

Die letzte Etappe ist die kürzeste – da bleibt Zeit für ein Abstecher zum Emsland Moormuseum, bevor es zurück nach Meppen geht. Angekommen in Meppen erfolgt die individuelle Abreise.

Jetzt direkt online buchen

Hier klicken und direkt online buchen!

# Emsland-Schnuppern

## Kurz mal raus ins Emsland

Erradeln Sie in 3 Tagen einen kleinen Teil des wunderschönen Emslandes. Das umfassende Fahrradknotennetz bietet herrliche Radtouren mit „Flachland-Garantie“.



### 1. Tag: Lingen – Haren (ca. 50 km)

Ausgangspunkt dieser abwechslungsreichen Radtour ist Lingen (Ems), die größte Stadt im Emsland. An den Emslandhallen gibt es viele Parkmöglichkeiten – ideal für einen entspannten Start. Zunächst führt die Route entlang der Ems durch ruhige Wiesen, Felder und kleine Wälder. Bald erreichen Sie das Geester Speicherbecken, einen künstlich angelegten See mit Sitzbänken und Uferwegen – perfekt für eine erste Rast mit weitem Blick über das Wasser. Im Anschluss führt Sie der Weg weiter entlang des Dortmund-Ems-Kanals, einer der bedeutendsten Wasserstraßen Nordwestdeutschlands. Der Kanal bringt Sie direkt nach Meppen, die Kreisstadt des Landkreises Emsland. Danach setzen Sie Ihre Tour fort zum heutigen Etappenziel: Haren (Ems). Die charmante Stadt wird auch als „maritime Stadt an der Ems“ bezeichnet und bietet zahlreiche Sportboothäfen, Ausflugsschiffe und der Haren-Rütenbrock-Kanal prägen das Stadtbild.

### 2. Tag: Haren – Haselünne (ca. 60 km)

Nachdem Sie die Kornbrennereistadt verlassen haben, beginnt Ihre Etappe entlang der idyllischen Hase, die Sie durch ruhige Wasserlandschaften nach Meppen führt. Weiter geht es emsabwärts über Schweiingen, Klein und Groß Hesepe zum Emsland Moormuseum – ein idealer Rastplatz. Inmitten der Moorlandschaft erhalten Sie spannende Einblicke in die Geschichte der Moorkultivierung und das Leben früherer Generationen. Danach radeln Sie vorbei an Dalum und kleinen Ortschaften nach Lingen, dem Ausgangspunkt Ihrer Rundfahrt, wo Sie Heimreise oder Aufenthalt frei gestalten können.

Jetzt direkt online buchen



Preis pro Person  
**239 €**

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....60 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....55 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....90 €
- Leihfahrrad für 3 Tage:.....70 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage:.....115 €

Gepäcktransfer nicht verfügbar

Anreise täglich möglich



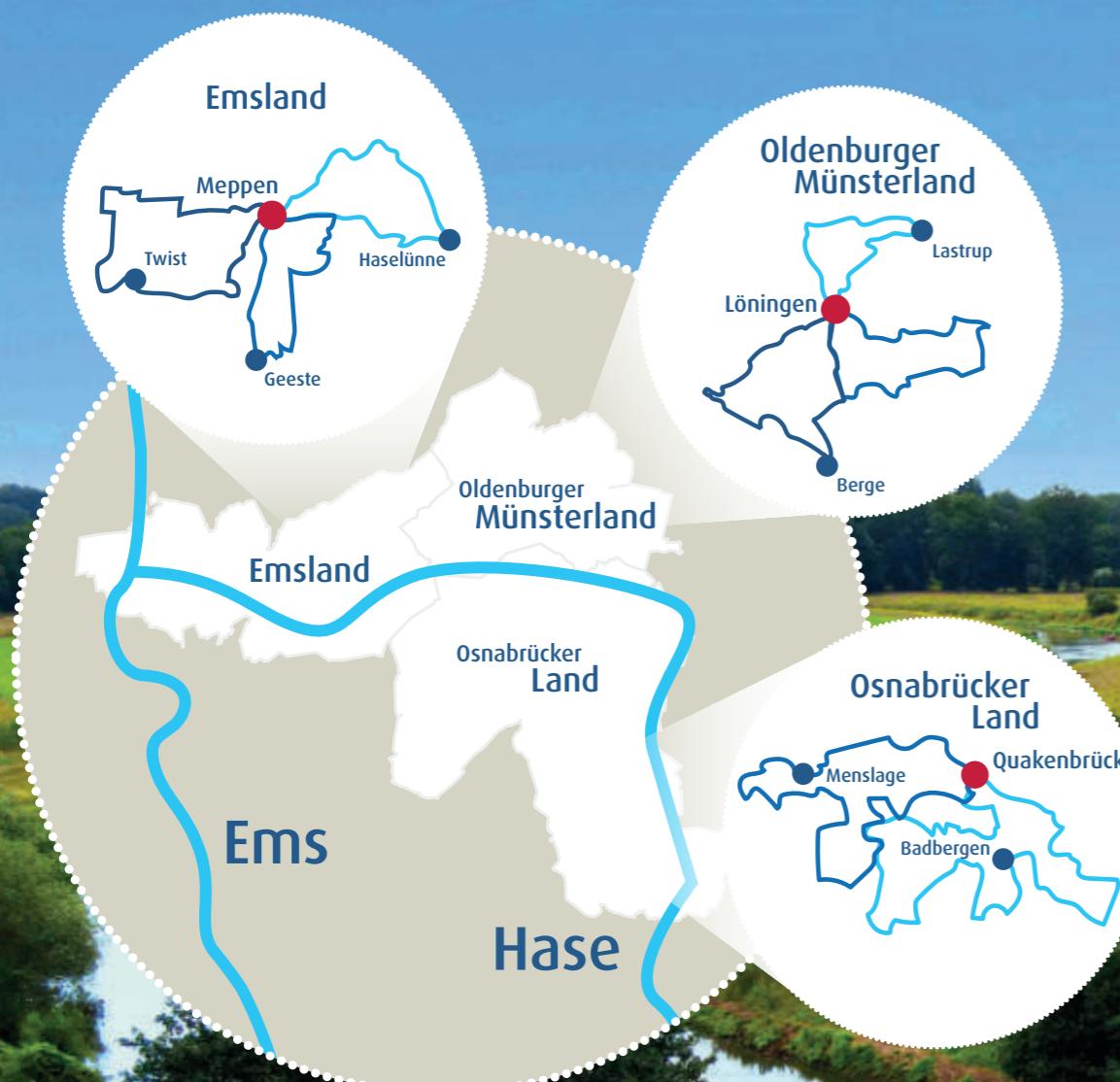
# Sternfahrten

## 1 Quartier, 4 Himmelsrichtungen & 1.000 Eindrücke

Sie haben keine Lust, täglich das Hotel zu wechseln und Koffer zu packen? Sie möchten Ihren Urlaub an einem Ort verbringen und trotzdem aktiv unterwegs sein? Unsere Sternfahrten machen es möglich!

Genießen Sie die Tage in einem ausgewählten Hotel oder Gasthof. Von Ihrer Unterkunft aus radeln Sie jeden Tag los und kehren nach einer gelungenen Radtour in Ihr „Zuhause auf Zeit“ zurück. Unterwegs entdecken Sie das Hasetal und lassen es sich bei unseren Gastronomen gutgehen. Und das Beste: Kein Planungsaufwand für Sie – ausgearbeitete Tourenvorschläge erhalten Sie von uns!

### 3 Ferienregionen – 11 Reiseziele



## Entdecken Sie unsere Sternfahrten:

Im Osnabrücker Land ..... 28-29

Bramsche  
Bersenbrück/Ankum  
Quakenbrück  
Fürstenau

Im Oldenburger Münsterland ..... 30

Löningen  
Lindern/Lastrup  
Essen (Oldenburg)

Im Emsland ..... 31

Herzlake  
Haselünne  
Meppen

**Tipp:**  
Sie können den Standort während Ihres Aufenthaltes wechseln, sodass Sie zwei Orte beradeln.

**Kein Planungsaufwand für Sie:**  
Ausgearbeitete Tourenvorschläge erhalten Sie von uns!

### Und so geht es:



1. Wählen Sie Ihr Reiseziel und Wunschhotel

2. Wählen Sie Ihre Reisedauer und den Reisezeitraum



3. Extras gefällig?



4. Sie erhalten eine Bestätigung mit Ihrem Reiseablauf



5. Genießen Sie Ihren Radurlaub!



Die Preise sind abhängig von den jeweiligen Hotels und der Klassifizierung.

Leistungen bei allen Sternfahrten:

- Übernachtung im DZ inkl. Frühstück in einem Hotel/Gasthof
- Spezielle Verpflegungsleistungen
- detaillierte Routenbeschreibungen mit entsprechenden Karten- & Informationsmaterial
- Ab 3 Nächten: Besichtigungen möglich

Extras p. P. für 3/4/5 Tage:

- Leihfahrrad: ..... 40 € / 50 € / 60 €
- Leih E-Bike: ..... 85 € / 110 € / 135 €

3 Tage – 2 Nächte

Preis p. P. im Doppelzimmer: ..... ab 139 €  
Preis p. P. im Einzelzimmer: ..... ab 189 €

Anreise täglich möglich

4 Tage – 3 Nächte

Preis p. P. im Doppelzimmer: ..... ab 199 €  
Preis p. P. im Einzelzimmer: ..... ab 279 €

5 Tage – 4 Nächte

Preis p. P. im Doppelzimmer: ..... ab 249 €  
Preis p. P. im Einzelzimmer: ..... ab 339 €

**Hier klicken und direkt online buchen!**

# Sternfahrten im Osnabrücker Land



## Ab/bis Bramsche

Bramsche wurde erstmals im Jahr 1097 urkundlich erwähnt und erhielt 1929 die Stadtrechte. Die Verarbeitung von Leinen und Wolle machte die Stadt weit über das Osnabrücker Land hinaus bekannt. Aus der 1586 gegründeten Tuchmachergilde entwickelte sich im 19. Jahrhundert eine genossenschaftliche Tuchfabrik mit mehr als 100 Meisterbetrieben. Tuche im typischen Farbton, Bramscher Rot genannt, wurde zum Markenzeichen der Stadt. An produzierenden Textilmaschinen wird im Museum Industriegeschichte lebendig.

Für großes Aufsehen sorgten 1987 archäologische Funde im Bramscher Ortsteil Kalkriese. Diese deuten darauf hin, dass an dieser Stelle im Jahre 9 nach Christus die Legionen des Publius Quintilius Varus durch einen Germanenheer, angeführt vom Cheruskerfürsten Arminius, vernichtet geschlagen wurden. Die Varusschlacht gilt als besonderer Wendepunkt in der römischen Geschichte.

## Ab/bis Bersenbrück/Ankum

Die Samtgemeinde Bersenbrück besteht aus den sieben Mitgliedsgemeinden Alfhausen, Ankum, Bersenbrück, Eggermühlen, Gehrde, Kettensiek und Rieste und ist die größte Samtgemeinde in Niedersachsen.

Bersenbrück, am Fluss Hase gelegen, ist bekannt für sein jährliches Reggae-Festival „Reggae Jam“ mit nationalen und internationalen Künstlern. Das Wahrzeichen von Ankum ist der „Ankumer Dom“ mit dem größten Dorfkirchturm Deutschlands. Der Erholungs- und Ferienpark Alfsee ist ein beliebtes Ausflugsziel. Liebenvoll restaurierte Fachwerkhäuser und bäuerliche Hofanlagen sind Bestandteile des faszinierenden Artländer Kulturschatzes. Steinzeitliche Gräber sowie die sanfte Hügellandschaft sind unter anderem die Highlights der Tour.

# Sternfahrten im Osnabrücker Land

Preise, Leistungen und weitere Informationen finden Sie auf S. 27



## Ab/bis Quakenbrück

„Rothenburg des Nordens“ nennen Freunde städtebaulicher Historie die alte Burmannstadt Quakenbrück. Ein anheimelndes Gefüge von rund 130 erhaltenen Fachwerkhäusern mit zum Teil kunstvoll verzierten Windfahnen, kleinteiligen Fenstern, reich gegliederten Türen und goldenen Frakturschriften.

Die ebene Parklandschaft bietet hervorragende Voraussetzungen für Ausflüge mit dem Rad. Auf den komfortablen Themenradrouten Giebel- und Ackerschnacktour erfährt man den beeindruckend schönen Kulturschatz Artland am besten.

Ein außergewöhnliches Erlebnis bietet die leicht erlernbare Trendsportart Swin-Golf. Um die Altstadt Quakenbrücks zu erkunden, empfehlen wir die kulinarische Stadtführung. Neben den Sehenswürdigkeiten lässt sich so auch die regionale Gastronomie genießen.



Jetzt direkt online  
buchen

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

# Sternfahrten im Oldenburger Münsterland



© Matthias Niehues



© Oldenburger Münsterland



© Schoning Fotodesign, Inh. Tim Heinrich

## Ab/bis Löningen

Eingebettet im malerischen Oldenburger Münsterland präsentiert sich die charmante Stadt Löningen.

Das Wahrzeichen der Stadt ist die historische St. Vitus-Kirche, die größte pfeilerlose Saalkirche Deutschlands, die interessante Geschichten aus der Vergangenheit zu erzählen weiß. Einen Besuch ist auch die größte kinotechnische Sammlung Deutschlands wert, die Jung und Alt begeistert. Für kulinarische Genüsse lädt die Innenstadt mit einer Vielzahl von Lokalen ein, die sowohl mit regionaler als auch internationaler Küche verwöhnt.

Raum für Erholung und Entspannung bietet die umgebende Natur. Die idyllische Landschaft direkt an der Hase lädt zu Spaziergängen und Radtouren im staatlich anerkannten Erholungsort ein. Löningen bietet durch sein Klima und den besonderen Ortscharakter die Möglichkeit, sich auch in kurzer Zeit zu erholen.

## Ab/bis Lindern/Lastrup

Im südwestlichen Teil des Landkreises Cloppenburg liegen die landschaftlich schön gelegenen und noch weitgehend von der Landwirtschaft geprägten Gemeinden Lindern und Lastrup.

Durch die Gemeinden führen zahlreiche Radwege, die sowohl Radler als auch Wanderer dazu einladen, die Gegend zu erkunden. Ausflugsziele sind u.a. die zahlreichen Hünengräber oder das liebevoll eingerichtete „Dörphus“ in Liener. Ab Lastrup können Sie über den Themenweg „Lebenslinien Lastrup“ ganz bequem die zahlreichen Kunstobjekte in der Gemeinde betrachten.

Höhepunkt des kulturellen Lebens ist die auch überregional Beachtung findende Linderner Kulturwoche, eine Ausstellung zeitgenössischer und regionaler Kunst.

Lastrup ist eng mit dem Pferdesport verbunden. Namenhafte Züchter und Ausbilder sind hier zuhause. Die Gemeinde ist durch Reitsport und Pferdezucht weit über ihre Grenzen hinaus bekannt.

## Ab/bis Essen (Oldenburg)

„Freundlich, grün und mittendrin“ so sieht sich die Gemeinde Essen (Oldenburg):

„Freundlich“ sind die Menschen im Oldenburger Münsterland. Sowohl Gäste, die das Erholungsgebiet Hasetal besuchen, als auch Menschen, die hier ihre Heimat finden, werden freundlich aufgenommen und fühlen sich hier wohl.

„Grün“ ist das Landschaftsbild geprägt vom Hasetal mit weiten Auen/Überschwemmungsflächen, Wiesen und Naturbereichen. Die ideale Umgebung für Erholungssuchende aber auch die hier lebenden Menschen.

„Mittendrin“ in der Boomregion des Oldenburger Münsterlandes mit einer starken Ernährungswirtschaft, Maschinenbaubetrieben und einem breiten Gewerbemix.

Sehenswürdigkeiten sind in Essen (Oldenburg) die 1870 erbaute St. Bartholomäus Kirche, das Heimathaus, die geschichtsträchtige Diekmanns Mühle sowie das im Jugendstil erbaute Rathaus.

Preise, Leistungen und weitere Informationen finden Sie auf S. 27

# Sternfahrten im Emsland



## Ab/bis Herzlake

Im Osten des Landkreises Emsland an der Grenze zu den Nachbarkreisen Cloppenburg und Osnabrück liegt die Samtgemeinde Herzlake mit den Mitgliedsgemeinden Dohren, Herzlake und Lähden.

Früher waren die Gemeinden überwiegend durch die Landwirtschaft geprägt. Die Samtgemeinde Herzlake eignet sich ideal zum Radwandern und gemütlichen Bootstouren auf dem Fluss Hase.

Ein Highlight ist das Naturschutzgebiet Hahnenmoor mit dem Torfwerk, ausgebaut zu einem touristischen Standort. Im Torfwerk-Café können Sie Kaffee und Buchweizentorte sowie Informationen zum Moor genießen. Das Außengelände wurde in eine Moorlandschaft umgestaltet. Sehenswert sind unter anderem die St. Nikolaus-Kirche in Herzlake sowie die besucherstärkste Freilichtbühne Niedersachsens, die Waldbühne in Ahmsen.

## Ab/bis Haselünne

Die Gastfreundlichkeit, mit der die Korn- und Hansestadt Haselünne ihre Besucher empfängt, war bereits im Mittelalter berühmt.

Als älteste Stadt im Emsland hat Haselünne schon vor 1272 die Stadtrechte erhalten. Das Stadtbild des staatlich anerkannten Erholungsortes ist von vielen romantischen Winkeln geprägt. Rund um Haselünne breitet sich eine idyllische Landschaft mit viel Wasser, Wiesen und Wäldern aus – ein Paradies für Radfahrer, Wanderer und Kanufahrer.

Das Erholungsgebiet mit dem 20 Hektar großen See ist ein Anziehungspunkt für Angler und Erholungssuchende. Haselünne hat sich auch als Stadt mit alter Kornbrenner-Tradition einen Namen gemacht. Kornbrennereien sind seit jeher von großer Bedeutung: Bereits 1749 gab es 26 Brennereien. In drei verschiedenen wird Besuchern noch heute die Kunst des Kornbrennens nähergebracht.

## Ab/bis Meppen

Die Kreisstadt Meppen ist im Herzen des Emslandes gelegen. Das aus mächtigen Findlingen erbaute Untergeschoss des Wahrzeichens der Stadt stammt aus dem Jahr 1408.

Da Meppen auch als „Stadt des Wassers“ bekannt ist, kann man hier auf landschaftlich reizvollen Routen maritimes Flair auf dem Fahrrad erfahren, denn hier treffen Hase, Nordradde und der Dortmund-Ems-Kanal auf die Ems. Highlights in Meppen sind unter anderem die Hubbrücke oder die Höltingmühle, die direkt zwischen den Flüssen liegt.

Jährliche musikalische Events im Meppener Fußballstadion lassen die Herzen der Musikfans höher schlagen. Kulturell hat Meppen mit dem Stadtmuseum, dem Kunstmuseum Koppelschleuse sowie der Freilichtbühne darüber hinaus einiges zu bieten.

Jetzt direkt online  
buchen

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!



Preise, Leistungen und weitere Informationen finden Sie auf S. 27



# Clubtouren im Hasetal

## Die Touren mit Erlebnischarakter – unsere Angebote für Gruppen

Sie suchen eine Tour für Ihren Verein, Club oder Ihre Familie ab 8 bzw. 10 Personen? Sie wollten schon immer mal eine Nacht im Gefängnis verbringen? Oder soll es eher ein kulinarisches Erlebnis sein? Wer es lieber etwas sportlicher mag, sollte einen Blick auf unsere Clubtour im Artland werfen. Bei unseren Touren im Hasetal finden Sie bestimmt das passende Angebot!

In diesem Jahr warten neue Touren auf Sie! Ab sofort ergänzen Haselünne und Löningen unser Clubtour-Angebot – mit allem, was dazu gehört: gute Stimmung, regionale Erlebnisse und perfekt organisierte Tage für Gruppen.

Ob eher rustikal wie bei klassischen Männertouren oder entspannt wie bei Frauentouren – diese neuen Touren sind auf Gruppen zugeschnitten, aber offen für alle, die gemeinsam etwas erleben wollen.



## Entdecken Sie unsere Clubtouren:

„Hinter schwedischen Gardinen“	34
Im Artland	35
Für Genießer	36
Im Emsland	37
<small>NEU!</small> In Haselünne	38
<small>NEU!</small> In Löningen	39



# Clubtour „Hinter schwedischen Gardinen“

Das Erlebnishotel in einzigartiger Atmosphäre – Strafvollzug mit Freigang in der historischen Stadt Fürstenau! Abenteuer pur: Das außergewöhnliche Gruppenerlebnis und besondere Highlight exklusiv für Ihre Familie, Clique oder Verein. Bei Ihrer Buchung haben Sie das komplette Hotel für sich!



© Medienpark Ankum



© Medienpark Ankum



© Medienpark Ankum

## Leistungen:

- 1x Übernachtung in der Doppelzelle
- Begrüßungsgetränk
- 1x Frühstück
- 1x Kaffee & Kuchen
- 1x 3-Gang-Menü
- Besichtigung/Führung Kornbrennerei
- Mittelalterliche Stadtführung

Preis pro Person  
**159 €**

## Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: ..... 20 €
- Zusatzübernachtung pauschal und exklusiv für 8 - 10 Personen: ..... 700 €
- für 11 - 12 Personen: ..... 780 €
- Nur Übernachtung, ohne Programm:
- für 8 - 10 Personen pro Nacht: ..... 700 €
- für 11-12 Personen pro Nacht: ..... 780 €

Weitere Termine unter der Woche auf Anfrage möglich

Buchbar ab acht Personen

Grillabend auf Anfrage

Das Gefängnis Hotel verfügt über insgesamt 6 Doppelzellen, bei mehr als 12 Personen können weitere Teilnehmer im benachbarten Hotel untergebracht werden.

## 1. Tag

Um 15:30 Uhr reisen Sie an und begeben sich auf die idyllische Schlossinsel im Herzen Fürstenaus. Umrandet von dem Burggraben befindet sich das historische Amtsgefängnis, das 1720 erbaut wurde und bis 1972 noch als Jugendarrest diente. Im rustikalen Hotel besprechen Sie vor der Inhaftierung mit dem Gefängnisdirektor die Sicherheitsvorkehrungen im Strafvollzug bei Kaffee & Kuchen. Beim Bezug Ihrer Zweibett-Haftzelle bekommen Sie auch Anweisungen für die gemeinschaftlichen sanitären Anlagen. Stilechte Sträflingskleidung wird ausgehändigt – die schwarz-weißen Streifen warnen die Anwohner vor den Insassen. Gegen Abend besichtigen Sie die landwirtschaftliche Kornbrennerei

### Termine

Sa. 18.04. - So. 19.04.2026	Sa. 08.08.-So. 09.08.2026
Sa. 25.04. - So. 26.04.2026	Fr. 21.08. - Sa. 22.08.2026
Fr. 01.05. - Sa. 02.05.2026	Sa.22.08. - So.23.08.2026
Sa. 02.05. - So. 03.05.2026	Fr. 11.09. - Sa. 12.09.2026
Sa. 16.05. - So. 17.05.2026	Fr. 02.10. - Sa. 03.10.2026
Fr. 12.06. - Sa. 13.06.2026	Sa. 03.10. - So. 04.10.2026
Fr. 19.06. - Sa. 20.06.2026	Sa. 10.10. - So. 11.10.2026
Fr. 26.06. - Sa. 27.06.2026	Sa. 17.10. - So. 18.10.2026
Fr. 17.07. - Sa. 18.07.2026	Sa. 24.10. - So. 25.10.2026
Fr. 31.07. - Sa. 01.08.2026	

## 2. Tag

Nach nächtlicher guter Führung begeben sich die Insassen gemeinschaftlich in den Speiseraum, wo alles vorhanden ist, um ein leckeres Frühstück vorzubereiten. Anschließend folgt der Freigang, bei dem Sie eine mittelalterliche Gestalt in Gewahrsam nimmt und mit Ihnen ins vergangene, historische Fürstenau reist. Zur Prüfung Ihrer Haftentlassung kehren Sie zurück in das historische Amtsgefängnis und begleichen entstandene Haftkosten. Nach beendeter Haftstrafe erfolgt die Entlassung und individuelle Abreise der Teilnehmer.

Jetzt direkt online buchen

Hier klicken und direkt online buchen!

## 1. Tag: Anreise Quakenbrück

Quakenbrück, gelegen an der Hase, bietet eine reizvolle Altstadt mit historischen Burmannshöfen, verwinkelten Gassen und einer mittelalterlichen Stiftskirche mit Holzturm. Nach der Begrüßung in einem Mittelklassehotel führt Sie eine kurze Radtour zum Gut Vehr. Eine 18-Loch-Swin-Golf-Anlage, eingebettet in die Natur, erwartet Sie. Bevor Sie nach einer kurzen Einweisung Ihr Können beim Swin-Golf-Spiel unter Beweis stellen, starten Sie mit einer Kaffeepause. Im Anschluss radeln Sie zurück zum Hotel und stimmen sich bei einem köstlichen 3-Gang-Menü auf die nächsten Tage ein.

## 2. Tag: Rundtour (ca. 45 km)

Sie starten den Tag mit einem leckeren Frühstück und radeln im Anschluss über Nortrup und Kettenkamp nach Eggemühlen zum Hof Künne. Dieser innovative Betrieb hat sich auf die Produktion von Pflanzenölen spezialisiert.

Jetzt direkt online buchen

Hier klicken und direkt online buchen!

# Clubtour im Artland

Entdecken Sie in 3 Tagen das schöne Artland. Ein abwechslungsreiches Programm aus Rad fahren, kulinarischen Highlights sowie sportlichen Aktivitäten liegt vor Ihnen.



© Touristinformation Bersenbrück

## Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück in einem guten Mittelklassehotel
- 2 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 1x historische Stadtführung
- 2 x Kaffee & Kuchen
- Swin-Golf
- Führung Hof Künne inkl. Kostprobe
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
**299 €**

## Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: ..... 40 €
- Zusatzübernachtung im DZ: ..... 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ: ..... 85 €
- Leihfahrrad für 2 Tage: ..... 25 €
- Leih-E-Bike für 2 Tage: ..... 60 €

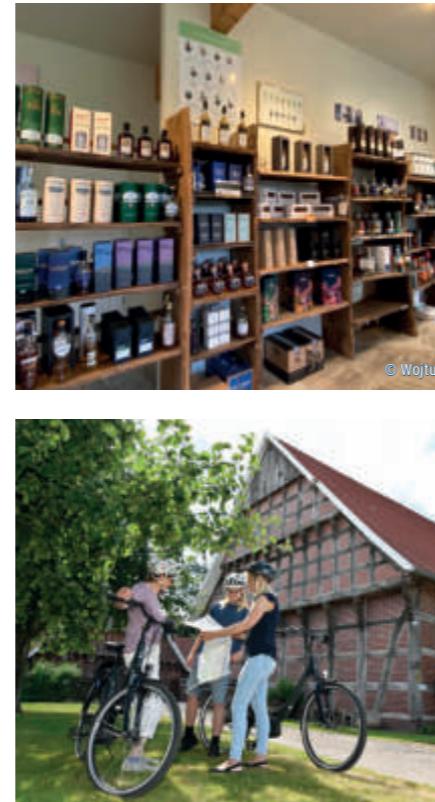
Buchbar freitags - sonntags (April - Oktober)

Buchbar ab 10 Personen



# Clubtour für Genießer

Verbringen Sie ausgehend von Bersenbrück ein entspanntes und stimmungsvolles Wochenende. Gute Stimmung bringen Sie selbst mit, alles andere erledigen wir für Sie!



# Clubtour im Emsland

Die erlebnisreiche Clubtour in und um Meppen, der Kreisstadt des Emslandes. Stockschießen, Kornbrennereibesichtigung inkl. Verkostung, Führung im Moormuseum – alles was das Emsland zu bieten hat!



## Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück im Mittelklassehotel
- 1 x Grillabend
- Ankumer Bauern-Patent (Spaß-Abitur) inkl. Urkunde
- Besichtigung Imkerei inkl. Kostprobe
- 2 x Kaffee & Kuchen
- Bogenschießen
- Weinprobe (oder Whiskytasting)
- 2 x Personentransfer
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
299 €

## Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....50 €
- Whiskytasting Aufpreis:.....15 €
- Zusatznacht im DZ:.....60 €
- Zusatznacht im EZ:.....85 €
- Leihfahrrad für 2 Tage:.....35 €
- Leih-E-Bike für 2 Tage:.....70 €

Buchbar freitags – sonntags  
(April - Oktober)

Buchbar ab 10 Personen

## 1 Tag: Anreise (ca. 20 km)

Genießen Sie das Flair eines lebendigen Städtchens. Der historische Ortskern mit der St.-Vincentius-Kirche und Bürgerhäusern lädt ebenso wie die Hasemühle zum Verweilen ein. Entdecken Sie die ländliche Umgebung mit dem Fahrrad auf gut ausgebauten Radwegen. Nach der Ankunft in einem Mittelklassehotel in Bersenbrück (Anreise bis spätestens 12:00 Uhr) starten Sie um ca. 13:00 Uhr Ihre Radtour über Bokel nach Ankum/Kunkheide. Bei Kaffee & Kuchen stärken Sie sich für Spiel, Spaß und Spannung, denn anschließend legen Sie das „Ankumer Bauern-Patent“ ab. Danach geht es zurück zum Hotel, am Abend bringt Sie ein Taxiunternehmen zur Weinstube der Familie Wojtun nach Renslage. Bei einer geselligen Weinprobe oder Whiskytasting inkl. kleiner Verkostung verbringen Sie schöne Stunden. Anschließend werden Sie zu Ihrem Hotel zurückgebracht.

## 2. Tag: (ca. 35 km)

Nach dem Frühstück radeln Sie auf dem Hasetalradweg über Talge nach Badbergen/Wehdel. Auf dem Hof der Bioland Imkerei „Honigsüß“ besichtigen Sie die Bienenvölker und erfahren Wissenswertes über die Königin

und ihre Untertanen. In artgerechter Haltung entsteht der Honig, der von Natur aus zu den unbelasteten Lebensmitteln gehört. Nach der Besichtigung können Sie bei Kostproben die Unterschiede verschiedener Honigsorten erfahren. Anschließend führt Sie der Weg über Badbergen zu einem außergewöhnlichen Ferienhof. Dort erwartet Sie eine gedeckte Kaffeetafel und anschließend wird beim Bogenschießen das Können unter Beweis gestellt. Diese Aktivität kennt keine Altersbeschränkung und spricht Jung und Alt an. Anschließend radeln Sie zu Ihrem Hotel zurück. Den erlebnisreichen Tag lassen Sie bei einem reichhaltigen Grillbuffet Revue passieren.

## 3. Tag: Abreise

Nach dem Frühstück erfolgt die individuelle Abreise.

Jetzt direkt online  
buchen

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

## 1. Tag: Anreise (ca. 15 km)

Begrüßung und Zimmereinweisung in einem Mittelklassehotel in Meppen. Ihre Clubtour startet mit einer kurzen Radtour zu einem urigen Waldgasthof. Dort stärken Sie sich mit hausgemachten Kaffee & Kuchen, bevor Sie beim Stockschießen/Kegeln, ein alter Volks-sport, bei dem mit einem „Stock“ auf die „Dau-be“ gezielt wird, Ihr Können unter Beweis stellen. Anschließend kehren Sie zurück zu Ihrem Hotel. Hier lassen Sie bei einem Abendessen den ersten Tag gemütlich ausklingen.

## 2. Tag: (ca. 35 km)

Nach dem Frühstück starten Sie zur Radtour entlang des Hasetal-Radwegenetzes in die Kornbrennerstadt Haselünne. Bei einem Mittagsimbiss stärken Sie sich für die anschließende Besichtigung/Führung in einer Kornbrennerei mit Verkostung ausgewählter

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

Jetzt direkt online  
buchen

Kornspezialitäten. Durch das Entwicklungs- und Erprobungsgebiet Hasetal, über Huden und Lahre radeln Sie zurück nach Meppen. Unterwegs haben Sie die Möglichkeit zu einer Kaffeepause in einem urigen Gasthaus. Bei einem kulinarischen Abendessen/Grillabend lassen Sie den Tag nochmals Revue passieren.

## 3. Tag: (ca. 35 km) Abreise

Am letzten Tag fahren Sie über Röhle durch den Internationalen Naturpark Bourtanger Moor - Veenland nach Geeste/Groß Hesepe. Im Emsland-Moormuseum begleitet Sie eine Reiseleitung und zeigt in der neuen Ausstellungshalle den größten Pflug der Welt, den „Mammut“ und gibt spannende und abwechslungsreiche Einblicke in das Alltagsleben im emsländischen Moor vor über hundert Jahren. Nach einer Feldbahnhalfahrt stärken Sie sich mit „Bookweitenjanhinnerk“, dem Emsländischen Buchweizenpflanzenkuchen. Über Geeste radeln Sie zurück nach Meppen. Mit der Abreise endet ein schöner Aufenthalt im Emsland.

## Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück im Mittelklassehotel
- 2 x Abendessen (3-Gang-Menü)/alternativ Grillabend
- 1 x Stockschießen/Kegeln
- 1 x Kaffee & Kuchen
- 1 x Mittagsimbiss
- Buchweizenpflanzenkuchen
- Kornbrennereibesichtigung mit Verkostung
- 1 x Besichtigung Emsland-Moormuseum mit Feldbahnhalfahrt
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
299 €

## Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....50 €
- Zusatznacht im DZ:.....60 €
- Zusatznacht im EZ:.....85 €
- Aufpreis Übernachtung 4-Sterne-Hotel:
  - im DZ:.....40 €
  - im EZ:.....80 €
- Leihfahrrad für 3 Tage:.....30 €
- E-Bike für 3 Tage:.....75 €

Buchbar mittwochs - sonntags  
(April - Oktober)

Buchbar ab 10 Personen



# Clubtouren in Haselünne

Die älteste Stadt des Emslandes ist das Herz der Kornbrennereien und Treffpunkt für gesellige Clubtouren. Ob mit Freunden, dem Verein oder der Clique: In der historischen Korn- und Hansestadt erwarten Sie erlebnisreiche Tage voller Spaß, Bewegung und Genuss. Erkunden Sie die Umgebung auf gemütlichen Radtouren, erleben Sie die Kornbrennereien und lassen Sie den Tag bei gutem Essen und geselliger Stimmung ausklingen.

NEU!



## Clubtour für Frauen\*

### Leistungen:

- 2 x Übernachtung inkl. Frühstück in einem Mittelklassehotel
- 1 x abendliches 3-Gang-Menü
- 1 x abendliches Käse-, Wein-, Baguettebuffet
- 1 x Brotzeit
- 2 x Brennereibesichtigung + Verkostung
- 1 x Haussmacherschnittchen
- 1 x Wacholderabitur
- Informationsmaterial

Preis pro Person  
**299 €**

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: ..... 100 €
- Leihfahrrad für 2 Tage: ..... 35 €
- Leih-E-Bike für 2 Tage: ..... 70 €

Buchbar freitags - sonntags  
(April bis Oktober)

Buchbar ab 10 Personen

## Clubtour für Männer\*

### Leistungen:

- 2 x Übernachtung inkl. Frühstück in einem Mittelklassehotel
- 1 x abendliches 3-Gang-Menü
- 1 x abendliches Buffet
- 1 x Brotzeit
- 3 x Brennereibesichtigung + Verkostung
- 1 x Haussmacherschnittchen
- 1 x Wacholderabitur
- Informationsmaterial

Preis pro Person  
**359 €**

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: ..... 100 €
- Leihfahrrad für 2 Tage: ..... 35 €
- Leih-E-Bike für 2 Tage: ..... 70 €

Buchbar freitags - sonntags  
(April bis Oktober)

Buchbar ab 10 Personen

## Clubtouren in Haselünne

Hochburg der Kornbrennereien und idealer Ausgangspunkt für gesellige Clubtouren: Die historische Korn- und Hansestadt Haselünne im Emsland begeistert mit ihrem charmanten Stadt kern, gemütlichen Gasthäusern und traditionsreichen Brennereien. Ob Männer- oder Frauentour: Freuen Sie sich auf gesellige Radtouren durch die idyllische Umgebung, herzliche Gastfreundschaft und abwechslungsreiche Programm punkte. Spannende Führungen und Verkostungen in den Haselünner Kornbrennereien, das beliebte Wacholderabitur oder ein geselliger Abend mit Buffet, Käseteller oder Menü machen die Touren zu unvergesslichen Erlebnissen. Wer noch tiefer eintauchen möchte, entdeckt die historischen Gebäude und Winkel der Stadt. Auch die Hase mit ihren idyllischen Uferwegen lädt zu entspannten Momenten ein. Radfahren, Genuss und Geselligkeit - dafür steht Haselünne.

Jetzt direkt online  
buchen

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

\*Die Clubtouren können selbstverständlich  
geschlechtsunabhängig gebucht werden.

# Clubtouren in Löningen

Im Herzen des Oldenburger Münsterlandes lädt Löningen zu abwechslungsreichen Clubtouren ein. Zwischen Hase, Wiesen und gemütlichen Gasthäusern genießen Sie unbeschwer te Tage voller Aktivität und Geselligkeit. Ob Radtour auf dem Hase-Ems-Radweg, Wein- oder Whiskyprobe oder gemeinsame Abende in geselliger Runde - hier verbinden sich Natur, Genuss und Lebensfreude auf besondere Weise.



## Clubtouren in Löningen

Lebendiger Erholungsort im Herzen des Oldenburger Münsterlandes und perfekter Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Clubtouren: Die Stadt Löningen begeistert mit ihrer idyllischen Lage im Hasetal, gemütlichen Unterkünften und vielfältigen Freizeitmöglichkeiten. Gemeinsam radeln Sie auf dem beliebten Hase-Ems-Radweg durch malerische Landschaften, genießen regionale Spezialitäten und lassen den Abend bei einer Wein- oder Whiskyprobe entspannt ausklingen. Kreative Momente im Keramikkurs, erholsame Stunden in der Salzgrotte oder ein unvergessliches Naturerlebnis bei einer Kanutour auf der Hase sorgen für Abwechslung. Abgerundet wird das Programm durch gesellige Abendessen und die herzliche Gastfreundschaft der Region. Löningen verbindet Aktivität, Erholung und Genuss zu einem besonderen Erlebnis.

Jetzt direkt online  
buchen

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

\*Die Clubtouren können selbstverständlich  
geschlechtsunabhängig gebucht werden.

## Clubtour für Frauen\*

### Leistungen:

- 2 x Übernachtung inkl. Frühstück in einem Mittelklassehotel
- 1 x abendliches 2-Gang-Menü
- 1 x Mittagsimbiss
- 1 x Kaffee & Kuchen
- 1 x Weinprobe + kleine Verköstigung
- 2 x Personentransfer
- 1 x Salzgrotte + kleine Verköstigung
- 1 x Keramikseminar + 2 Getränke
- Informationsmaterial

Preis pro Person  
**249 €**

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: ..... 40 €
- Leihfahrrad für 2 Tage: ..... 35 €
- Leih-E-Bike für 2 Tage: ..... 70 €

Buchbar freitags - sonntags  
(April bis Oktober)

Buchbar ab 10 Personen

## Clubtour für Männer\*

### Leistungen:

- 2 x Übernachtung inkl. Frühstück in einem Mittelklassehotel
- 1 x abendliches 2-Gang-Menü
- 2 x Mittagsimbiss
- 1 x Kaffee & Schnittchen
- 1 x Whiskyprobe + kleine Verköstigung
- 3 x Personentransfer
- 1 x Kanutour
- Informationsmaterial

Preis pro Person  
**279 €**

### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: ..... 40 €
- Leihfahrrad für 2 Tage: ..... 35 €
- Leih-E-Bike für 2 Tage: ..... 70 €

Buchbar freitags - sonntags  
(April bis Oktober)

Buchbar ab 10 Personen

# Rundum-Sorglos-Radeln im Radfahrradies Hasetal

Organisiert reist man immer noch am besten! Die Schönheiten des Hasetals völlig relaxed mit dem Rad entdecken – sternförmig und in Begleitung erfahrener und regionsverwachsener Radreiseleitungen von Ihrem Rundum-sorglos-radeln-Reiseziel aus. Gemeinsam in einer geselligen Runde entdecken Sie das Hasetal von seiner schönsten Seite. Unsere erfahrene Reiseleitung nimmt Sie mit auf den ca. 30 bis 55 km langen Radtouren durch unterschiedliche Ortschaften der Region und erzählen Ihnen Wissenswertes und Döntes über die Gegend. Dabei entdecken Sie eine traumhafte Naturkulisse, die mit einer faszinierenden Flora und Fauna beeindruckt. Erleben Sie die Gastfreundlichkeit des Hasetals und lassen Sie sich dabei kulinarisch verwöhnen. Das Schöne an Ihrer Tour? Sie müssen sich um nichts kümmern, denn um die Unterkunft, die Verpflegung und Ihren Tagesablauf kümmern wir uns.

Bitte beachten Sie: Für die geführten Rundum-Sorglos-Touren ist eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen erforderlich. Sobald diese erreicht ist, bekommen Sie Ihre Bestätigung und die erforderlichen Reiseunterlagen zugeschickt. Übrigens: 90% der Reiseteilnehmer kommen mit E-Bike, daher beträgt die Fahrtgeschwindigkeit mindestens 18 km/h.



## Entdecken Sie unsere geführten Touren:

- Bramsche im Osnabrücker Land ..... 42
- Bersenbrück im Osnabrücker Land** ..... 43
- Lindern im Oldenburger Münsterland ..... 44
- Herzlake-Aselage im Emsland ..... 45
- Meppen im Emsland ..... 46
- Hebelermeer an der holländischen Grenze ..... 47

### Beispielreiseverlauf:

So sieht ein typischer 5-tägiger Rundum-Sorglos-Radeln-Urlaub aus. Bitte beachten Sie, dass der Ablauf je nach Reiseziel variiert.

- 1. Tag**  
Nach der individuellen Anreise empfängt Sie die Reiseleitung um 14:00 Uhr. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde geht es gemeinsam auf eine ca. 25 - 30 km langen Radtour in die nahe Umgebung mit einer kleinen Kaffeepause. Zurück am Hotel erfolgt der Zimmer-Check-In, bevor Sie am Abend gemeinsam Ihr Abendessen genießen.
- 2. Tag**  
Heute radeln Sie ca. 50 km durch die idyllische Natur, vorbei an gemütlichen Hofcafés und mit Halt an Betrieben, wie z. B. einer Imkerei, die Einblicke hinter die Kulissen geben. Am Abend genießen Sie gemeinsam einen Grillabend.
- 3. Tag**  
Nach dem Frühstück geht es ab ca. 10:00 Uhr gemeinsam auf die nächste Radtour. Ihre Reiseleitung führt Sie durch die erholsame Landschaft und Sie lassen sich mit den Köstlichkeiten aus der Region verwöhnen. Am Abend erwartet Sie ein leckeres 3-Gang-Menü in geselliger Runde mit Ihren weiteren Reiseteilnehmern.
- 4. Tag**  
Gut gestärkt begeben Sie sich heute auf eine weitere Tour. Es erwarten Sie regionaltypische Bauten und ein kulturelles Angebot. So erhalten Sie einen Einblick in die Vielfalt des Hasetals. Am letzten Abend genießen Sie ein köstliches 3-Gang-Menü und können die Eindrücke der letzten Tage Revue passieren lassen.
- 5. Tag**  
Am letzten Tag unternehmen Sie gemeinsam eine weitere kleine Radtour, bevor Sie am Nachmittag individuell die Heimreise antreten.

**Hier klicken  
und direkt  
online buchen!**

# Bramsche im Osnabrücker Land

Entdecken Sie die kulturellen Highlights und regionalen Spezialitäten rund um Bramsche im Osnabrücker Land. Die Reiseleitung nimmt Sie mit auf eine Stippvisite in die Altstadt von Osnabrück, führt Sie entlang verschiedener Gewässer, durch bezaubernde Dörfer und begleitet Sie auf geschichtsträchtigem Boden.



© Georg Geers



© Idingshof



© Idingshof

## Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter
- 4 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 3 x abendliches 3-Gang-Menü
- 1 x abendliches Grillbuffet
- tägliche spezielle Verpflegungsleistung während der Radtour
- diverse Besichtigungen/Führungen
- Informationsmaterial

Preis pro Person  
679 €

## Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....140 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....55 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

Zusätzliche Nächte können Sie vorab direkt über das Hotel buchen.



Die Stadt Bramsche liegt inmitten des Natur- und Geoparks TERRA.vita und ist neben ihrer faszinierenden geologischen Geschichte auch bekannt für ihre industrielle Vergangenheit, denn über 400 Jahre galt sie als die "Stadt des Tuchmachers". Entdecken Sie die malerischen Landschaften auf den geführten Radtouren, die nicht nur atemberaubende Aussichten bieten, sondern auch tief in die alte regionale Kultur eintauchen lässt. Von hübschen Dörfern bis hin zu historischen Museen, wie dem berühmten Park Kalkriese, ist diese Tour ein unvergessliches Erlebnis voller lokaler Schätze und leckerer Köstlichkeiten.

Charmant und mit viel Geschmack eingerichtet, kehren Sie in das Gutshaus Hotel Idingshof ein. Das Hotel befindet sich in zentraler und doch ruhiger Lage, direkt in der Nähe des Hasensees.

Termine jeweils sonntags - donnerstags  
07.06. - 11.06.2026 09.08. - 13.08.2026  
05.07. - 09.07.2026 30.08. - 03.09.2026  
02.08. - 06.08.2026

[Jetzt direkt online buchen](#) [Hier klicken und direkt online buchen!](#)

# Bersenbrück im Osnabrücker Land

Genießen Sie eine Auszeit in geselliger Runde und radeln ganz entspannt durch die größte Samtgemeinde Niedersachsens. Prachtvolle Fachwerkgiebel und die Gastfreundschaft des Hasetals sind dabei garantiert.

NEU!



© Hotel Hilker



© Heidekrug



© Christiane Wurst

## Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter
- 4 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 2 x abendliches 3-Gang-Menü
- 1 x Grillbuffet
- 1 x Genusstour (abendliche Stadtführung inkl. 3-Gang-Menü)
- tägliche spezielle Verpflegungsleistung während der Radtour
- diverse Besichtigungen/Führungen
- Informationsmaterial

Preis pro Person  
639 €

## Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....120 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....55 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

Zusätzliche Nächte können Sie vorab direkt über das Hotel buchen.



Termine  
Hotel Hilker, So. - Do. Zum Heidekrug, Mi. - So.  
10.05. - 14.05.2026 15.07. - 19.07.2026  
12.07. - 16.07.2026 19.08. - 23.08.2026  
16.08. - 20.08.2026 16.09. - 20.09.2026  
20.09. - 24.09.2026

[Hier klicken und direkt online buchen!](#) [Jetzt direkt online buchen](#)



# Lindern im Oldenburger Münsterland

Das Motto dieser kleinen Gemeinde: Lindern ist bunt. Während der Radtouren können Sie sich von der kulturell ausgeprägten Region überzeugen. Doch nicht nur Kunst und Kultur ist hier groß geschrieben, auch die ländliche Region bietet mit viel Wasser und historischen Stätten landschaftliche Genüsse.



## Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter
- 4 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 4 x abendliches 3-Gang-Menü
- tägliche spezielle Verpflegungsleistung während der Radtour
- diverse Besichtigungen/Führungen
- Informationsmaterial

Preis pro Person  
**599 €**

## Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....95 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....55 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

Zusätzliche Nächte können Sie vorab direkt über das Hotel buchen.



Termine jeweils mittwochs - sonntags  
20.05. - 24.05.2026 12.08. - 16.08.2026  
03.06. - 07.06.2026 26.08. - 30.08.2026  
01.07. - 05.07.2026 16.09. - 20.09.2026  
29.07. - 02.08.2026

[Jetzt direkt online buchen](#) [Hier klicken und direkt online buchen!](#)

# Herzlake-Aselage im Emsland

Erleben Sie die perfekte Kombination aus einem Kurzurlaub im Komforthotel Aselager Mühle und organisierten Genussmomenten sowie Naturerlebnissen auf zwei Rädern. Entdecken Sie eine idyllische und vielfältige Natur inmitten des Hasetals.



Im Herzen des grünen Emslandes liegt die Samtgemeinde Herzlake. Hier erleben Sie ein Naturerlebnis der besonderen Art, denn das etwa 600 Hektar große Naturschutzgebiet Hahnenmoor bietet einen einzigartigen Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten. Während Ihrer Radtouren führt Sie unsere Reiseleitung durch die schönsten Ecken des Hasetals. Sie erfahren Wissenswertes über das Moor und probieren den klassischen Buchweizenpfannkuchen. Natürlich darf auch der Besuch einer bekannten Kornbrennerei in der Hansestadt Haselünne nicht fehlen. Ihren Aufenthalt verbringen Sie im Ortsteil Aselage im idyllisch gelegenen und romantisch eingerichteten Hotel Aselager Mühle. Hier können Sie es sich im Wellnessbereich mit einem Schwimmbecken nach den Radtouren gut gehen lassen.

Termine jeweils sonntags - mittwochs  
24.05. - 27.05.2026 02.08. - 05.08.2026  
21.06. - 24.06.2026 16.08. - 19.08.2026  
05.07. - 08.07.2026 27.09. - 30.09.2026

Preis pro Person  
**489 €**

## Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....80 €
- Leihfahrrad für 4 Tage:.....45 €
- Leih-E-Bike für 4 Tage:.....110 €

Zusätzliche Nächte können Sie vorab direkt über das Hotel buchen.

[Hier klicken und direkt online buchen!](#) [Jetzt direkt online buchen](#)

# Meppen im Emsland

Maritimes Flair und eine atemberaubende Naturkulisse bietet Ihr Rundum-Sorglos-Paket im Herzen des Emslandes. Abseits der Hektik der Großstadt können Sie die vielfältige Natur hautnah erleben. 3.500 km Radwegenetz in Meppen und Umgebung laden Sie ein, das Emsland auf den täglichen Touren in alle Himmelsrichtungen ganz entspannt vom Fahrradsattel aus zu erkunden.



## Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter
- 4 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 3 x abendliches 3-Gang-Menü
- 1 x abendliches Grillbuffet
- tägliche spezielle Verpflegungsleistung während der Radtour
- diverse Besichtigungen/Führungen
- Informationsmaterial

Preis pro Person  
**589 €**

## Extras (pro Person):

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

Zusätzliche Nächte können Sie vorab direkt über das Hotel buchen.



Die Kreisstadt Meppen ist auch unter dem Namen „Stadt des Wassers“ bekannt. Denn hier mündet nicht nur die Hase in die Ems, sondern hier trifft sie auch auf die Nordradde und den Dortmund-Ems-Kanal. Neben der vielfältigen Flora und Fauna sind es vor allem die alten Traditionen und die modernen Kulturstätten, auf die man besonders stolz ist. In den kommenden Tagen erwarten Sie täglich wechselnde Radtouren, z. B. in die Korn- und Hansestadt Haselünne sowie in die Schifferstadt Haren. Vorbei an dichten Wäldern, malerischen Flusslandschaften und schönen Mooren führt Sie Ihre Reiseleitung durch das Emsland.

Gemütliche Atmosphäre und komfortable Zimmer mit persönlicher Note bietet das familiengeführte Hotel Tieck. Die herzliche Gastfreundschaft macht das Hotel zu einer einladenden Wahl für alle, die gerne aktiv unterwegs sind.

## Termine jeweils montags – freitags

04.05. - 08.05.2026	10.08. - 14.08.2026
15.06. - 19.06.2026	07.09. - 11.09.2026
13.07. - 17.07.2026	21.09. - 25.09.2026

Jetzt direkt online buchen

Hier klicken und direkt online buchen!

# Hebelermeer an der holländischen Grenze

Erleben Sie mit unseren erfahrenen Guides die Grenzregion rund um Hebelermeer bei Twist. Entlang des Naturparks Bourtanger Moor erwartet Sie eine faszinierende, unberührte Heide- und Moorlandschaft, die einfach zum Entspannen einlädt.



Das beschauliche Örtchen Hebelermeer bei Twist liegt als Zentrum des Bourtanger Moores direkt an der niederländischen Grenze. Die Region lädt mit ihrer beeindruckenden Naturlandschaft und einem gut ausgebauten Radwegenetz zu täglichen Ausflügen in die Umgebung ein. Auf Ihren Touren radeln Sie gemeinsam mit der Reiseleitung durch außergewöhnliche Moorlandschaften und romantische Dörfer der Provinz Drenthe. Unterwegs kehren Sie in regionalen Gasthöfen und gemütlichen Cafés ein und entdecken gemeinsam die Region und ihre Traditionen.

Mit liebevoll eingerichteten Zimmern, regionaler Küche und einem traumhaften Schwimmteich ist der Landgasthof Robben Ihr „Zuhause auf Zeit“. In dem familiengeführten Hotel werden Tradition und guter Service großgeschrieben.

## Termine jeweils sonntags – donnerstags

17.05. - 21.05.2026	16.08. - 20.08.2026
07.06. - 11.06.2026	23.08. - 27.08.2026
19.07. - 23.07.2026	20.09. - 24.09.2026

Jetzt direkt online buchen

## Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter
- 4 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 3 x abendliches 3-Gang-Menü
- 1 x abendliches Grillbuffet
- tägliche spezielle Verpflegungsleistung während der Radtour
- diverse Besichtigungen/Führungen
- Informationsmaterial

Preis pro Person  
**649 €**

## Extras (pro Person):

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

Zusätzliche Nächte können Sie vorab direkt über das Hotel buchen.



# 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 natureichen 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 €\*.



## 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 Bezahlung 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).

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



Zusätzliche Nächte 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:  
abzgl. mögl. Zuschüsse der Krankenkassen  
Präventionskurs I: 469 €  
Präventionskurs II: 75 €

469 €

- 75 €  
- 75 €

319 €\*

Sie zahlen nur noch:  
\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse  
in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse  
(469 € ohne Zuschüsse).

# Unser Präventionsangebot

Hier finden Sie eine Übersicht unserer zertifizierten Gesundheitskurse. An jedem Reisetermine 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 Teile á 90 Minuten durchgeführt.



## Progressive Muskelentspannung

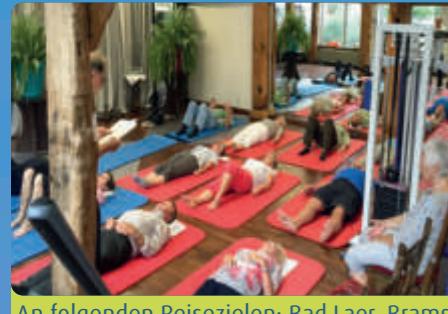
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT

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, Hebelemermeer, 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, Hebelemermeer, 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 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 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, Hebelemermeer, 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 probieren gemeinsam Rezepte aus, die schnell, einfach – und überraschend lecker – sind.



An folgenden Reisezielen: Bramsche, Rieste am Alfsee, Ankum, Quakenbrück, Lindern, Herzlake-Aselage, Haselünne, Meppen, Hebelemermeer, 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 Dönen 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 Reiseteilnehmern 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

Inklusive der Präventionskurse:

**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.

© Bio-Hotel Melter

**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	21.06. - 26.06.2026	Termine in blau finden mit den Präventionskursen <b>Progressive Muskelentspannung</b> und <b>Gesunder Rücken</b> statt.
02.08. - 07.08.2026	26.07. - 31.07.2026	
16.08. - 21.08.2026	06.09. - 11.09.2026	Termine in rot werden mit den Kursen <b>Autogenes Training</b> und <b>Gesunder Rücken</b> angeboten.



Inklusive der Präventionskurse:

**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 Althausen 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 Hasesee liegt das charmannte und geschmackvolle Hotel für die kommenden Tage. Das historische Gebäude aus dem Jahr 1449 zeichnet sich durch sein stilvolles Ambiente aus.

**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	14.06. - 18.06.2026	Termine in blau finden mit den Präventionskursen <b>Progressive Muskelentspannung</b> und <b>Gesunde Ernährung</b> statt.
31.05. - 04.06.2026	12.07. - 16.07.2026	
21.06. - 25.06.2026	16.08. - 20.08.2026	Termine in rot werden mit den Kursen <b>Autogenes Training</b> und <b>Gesunde Ernährung</b> angeboten.
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		



# Radurlaub „auf Rezept“ Rieste am Alfsee

## Naherholung im Osnabrücker Land

Inklusive der Präventionskurse:



### 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 geschichtsreich im Osnabrücker Land

Inklusive der Präventionskurse:



### 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**



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	Termine in blau finden mit den Präventionskursen <b>Progressive Muskelentspannung</b> und <b>Gesunde Ernährung</b> statt.
24.05. - 28.05.2026	09.08. - 13.08.2026	
02.08. - 06.08.2026	06.09. - 10.09.2026	Termine in rot werden mit den Kursen <b>Autogenes Training</b> und <b>Gesunde Ernährung</b> angeboten.
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		

Jetzt direkt online  
buchen!

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

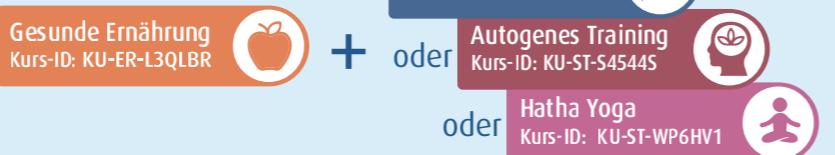




# Radurlaub „auf Rezept“ Quakenbrück

## Kleinstadt im Kulturschatz Artland

Inklusive der Präventionskurse:

**Hotel Velo**

Die Hase, viele Frösche und unzählige Drachen spielen in Quakenbrück im nördlichen Zipfel des Osnabrücker Landes eine große Rolle: So fließt malerisch in der Region die Hase vorbei an mehr als hundert unter Denkmalschutz stehenden Fachwerkhäusern, deren Holzgiebel vielerorts mit Drachenfiguren verziert sind. Durch die Stadt teilt sich der Fluss mehrmals und begegnet Ihnen in verschiedenen kleinen Flussläufen wieder. Vom Rad aus können Sie historische Hofanlagen, heimelige Bauernhofcafés und die Weite des Artlands entdecken.

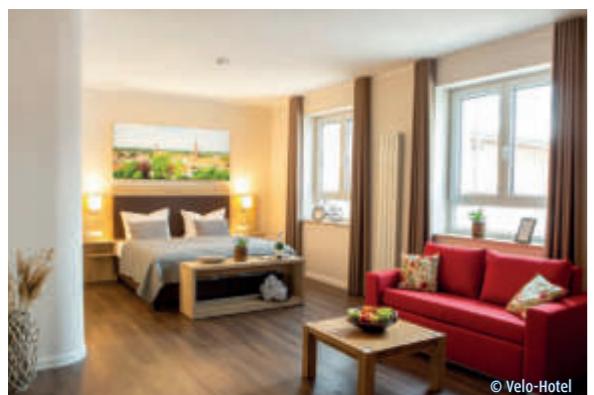
Das Hotel Velo, in dem Sie während Ihres Aufenthalts in Quakenbrück nächtigen, macht seinem Namen und der Radregion alle Ehre, denn es beherbergte früher das Verwaltungsgebäude der größten Fahrradfabrik Europas, der Kynast AG. Davon lässt sich in dem mit viel Liebe zum Detail eingerichteten Hotel mit Wohlfühlcharakter nichts mehr erkennen. Mediterrane Leichtigkeit, gepaart mit klassisch-deutscher Kochkunst erwartet Sie im hauseigenen Restaurant Tante Tom.

**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
- 4 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 2 x abendliches 2-Gang-Menü
- 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses gesunde Ernährung
- Informationsmaterial

**Termine jeweils sonntags – donnerstags**

12.07. - 16.07.2026 05.07. - 09.07.2026 31.05. - 04.06.2026  
 26.07. - 30.07.2026 23.08. - 27.08.2026 07.06. - 11.06.2026  
 02.08. - 06.08.2026 28.06. - 02.07.2026 19.07. - 23.07.2026  
 16.08. - 20.08.2026 09.08. - 13.08.2026 06.09. - 10.09.2026

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.

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“ Lastrup

## Ländliche Idylle im Oldenburger Münsterland

Inklusive der Präventionskurse:

**Termine jeweils sonntags – donnerstags**

07.06. - 11.06.2026 28.06. - 02.07.2026 Termine in blau finden mit den Präventionskursen Progressive Muskelentspannung und **Gesunder Rücken** statt.  
 21.06. - 25.06.2026 30.08. - 03.09.2026 Termine in rot werden mit den Kursen **Autogenes Training** und **Gesunder Rücken** angeboten.  
 16.08. - 20.08.2026 13.09. - 17.09.2026  
 23.08. - 27.08.2026  
 06.09. - 10.09.2026  
 20.09. - 24.09.2026

Jetzt direkt online buchen!  
[Hier klicken und direkt online buchen!](#)





# Radurlaub „auf Rezept“ Lindern

## Kulturelles Kleinod im Oldenburger Münsterland

Inklusive der Präventionskurse:

**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. Liebenvoll 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 (599 € ohne Zuschüsse).

**Termine jeweils sonntags – donnerstags**

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

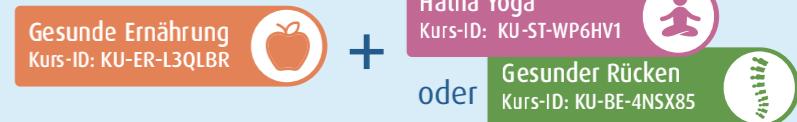
Jetzt direkt online  
buchen!  
  
Hier klicken  
und direkt  
online buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Herzlake-Aselage

## Wechselhafte Landschaften mitten im grünen Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

**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 Kappenwindmühle. 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.

**Termine jeweils sonntags – donnerstags**

10.05. - 14.05.2026	17.05. - 21.05.2026	Termine in rosa werden mit den Präventionskursen <b>Hatha Yoga</b> und <b>Gesunde Ernährung</b> angeboten.
31.05. - 04.06.2026	28.06. - 02.07.2026	
19.07. - 23.07.2026	12.07. - 16.07.2026	
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

oder



© Burghotel Haselünne

**Burghotel**

Haselünne ist die älteste Stadt des Emslandes. Romantische und verträumte Winkele, 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 wiedervernäste 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



© Burghotel Haselünne

**Termine jeweils sonntags – donnerstags**

03.05. - 07.05.2026	17.05. - 21.05.2026	Termine in <b>rosa</b> werden mit den Präventionskursen <b>Hatha Yoga</b> und <b>Gesunde Ernährung</b> angeboten.
05.07. - 09.07.2026	07.06. - 11.06.2026	
12.07. - 16.07.2026	19.07. - 23.07.2026	Termine in <b>grün</b> finden mit den Kursen <b>Gesunder Rücken</b> und <b>Gesunde Ernährung</b> statt.
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	

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

+

Autogenes Training  
Kurs-ID: KU-ST-S4544S

oder

Hatha Yoga  
Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1



© Schöning Fotodesign, Inh. Tim Heinrich

**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.



© Schöning Fotodesign, Inh. Tim Heinrich

**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



© Schöning Fotodesign, Inh. Tim Heinrich

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	27.09. - 02.10.2026
	04.10. - 09.10.2026	30.08. - 04.09.2026

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.

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

Jetzt direkt online  
buchen!  
  
Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

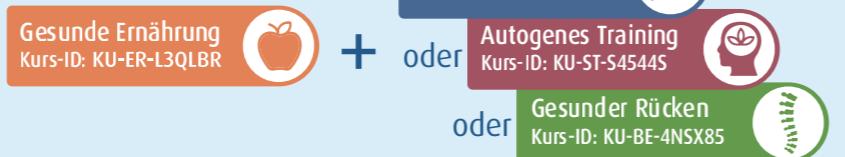
Jetzt direkt online  
buchen!  
  
Hier klicken  
und direkt  
online buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Hebelemermeer

## Mit Grenzgänger-Touren in die Niederlande

Inklusive der Präventionskurse:



### Gasthof Robben

Hebelemermeer 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	21.06. - 25.06.2026	31.05. - 04.06.2026
02.08. - 06.08.2026	13.09. - 17.09.2026	14.06. - 18.06.2026
06.09. - 10.09.2026		26.07. - 30.07.2026
27.09. - 01.10.2026		09.08. - 13.08.2026

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“ Rhede (Ems)

## Papenburger Ozeanriesen und holländisches Flair

Inklusive der Präventionskurse:



### 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 stattet 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.



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	26.07. - 30.07.2026	Termine in blau finden mit den Präventionskursen <a href="#">Progressive Muskelentspannung</a> und <a href="#">Gesunde Ernährung</a> statt.
31.05. - 04.06.2026	16.08. - 20.08.2026	
28.06. - 02.07.2026	23.08. - 27.08.2026	
05.07. - 09.07.2026	30.08. - 03.09.2026	
12.07. - 16.07.2026	13.09. - 17.09.2026	
19.07. - 23.07.2026	27.09. - 01.10.2026	

Jetzt direkt online buchen!  
Hier klicken und direkt online buchen!



# Radurlaub „auf Rezept“ Leer

## Maritimes Flair am „Tor Ostfrieslands“

Inklusive der Präventionskurse:



### Hotel Frisia

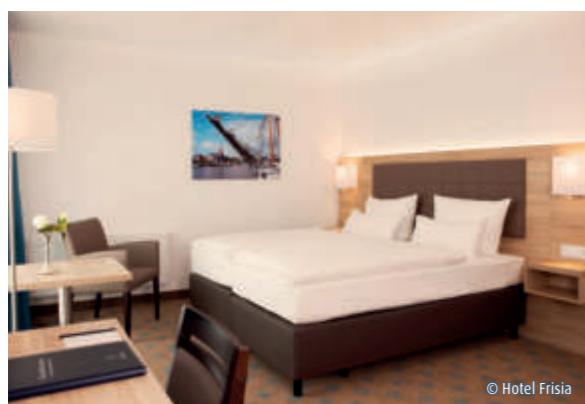
Ostfriesische Gastlichkeit erwartet Sie in diesem modernen Stadthotel. Mitten im Zentrum der Kreisstadt, mit dem Bahnhof vor der Tür und an der malerischen Altstadt gelegen, erleben Sie hier maritimes Flair, Hafenromantik und vieles mehr. Ihre Reiseleitung wird Sie auf den Radtouren rund um Ems und Leda 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 altehrwürdige 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



© Hotel Frisia



© Adobe Stock

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	Termine in blau finden mit den Präventionskursen <b>Progressive Muskelentspannung</b> und <b>Gesunde Ernährung</b> statt.
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	

Jetzt direkt online  
buchen!  
  
Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

# Radurlaub „auf Rezept“ Rastede

## Residenzort in den grünen Parklandschaften des Ammerlandes

Inklusive der Präventionskurse:



Progressive Muskelentspannung  
Kurs-ID: KU-ST-CXKVCT  
oder  
Autogenes Training  
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



### Hotel Zum Zollhaus

Prachtvolle Bauten und malerische Parkanlagen mit herzöglichen Schlössern: Schon die Oldenburger Grafen und Herzöge wussten die Vorteile 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 Meyers 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:

**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 Schlosser- und Burgenregion. Die erfahrenen Reiseleiter geben ihr Insiderwissen weiter und führen Sie auf Wegen und Pätkes, 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	Termine in blau finden mit den Präventionskursen <b>Progressive Muskelentspannung</b> und <b>Gesunde Ernährung</b> statt.
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		

Jetzt direkt online  
buchen!

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

# Radurlaub „auf Rezept“ Damme

## Die Schweiz des Oldenburger Münsterlandes

Inklusive der Präventionskurse:

**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	Termine in blau finden mit den Präventionskursen <b>Progressive Muskelentspannung</b> und <b>Gesunde Ernährung</b> statt.
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	

Jetzt direkt online  
buchen!

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!



# Wanderreisen entlang des Hünenweges

Auch auf Schusters Rappen lässt sich das Hasetal vorzüglich erkunden. Ob beim Flachlandwandern im Emsland oder im hügeligen Osnabrücker Land – entdecken Sie die abwechslungsreichen Landschaftsformen im Hasetal. Wiesen und Wälder, Moor und Heideflächen sowie gewundene Flusslandschaften, die Vielfalt kennt keine Grenzen. Vom Kurztrip bis zur Wanderwoche, vom geführten bis zum individuellen Wandern, als Gesundheitsprävention oder als Wohlfühlarrangement, wir haben für jeden das passende Angebot.

Der Fernwanderweg Hünenweg verläuft von Osnabrück über Meppen bis hin ins niederländische Groningen und gilt als Geheimtipp unter den norddeutschen Wanderwegen. Nicht umsonst ist der Hünenweg unter den TOP TEN von „Deutschlands schönstem Wanderweg“ gewählt worden (Wandermagazin 2023).

Alle Infos zum Hünenweg finden Sie unter [www.huenenweg.com](http://www.huenenweg.com) oder in der App:



Jetzt die App herunterladen!



## Entdecken Sie unsere Wanderpauschalen:

Individuelle Wanderreisen	70 - 75
Komfortwandern	70
NEU Schnupperwandern	71
Wellness-Wandern	72 - 75
Geführte Wanderreisen	76 - 83
NEU Rundum-Sorglos-Wandern	76 - 77
Wanderurlaub "auf Rezept"	78 - 83

Neu: Viele Reisen ganzjährig buchbar!



### Erkunden Sie die vielseitige Landschaft des Hasetals:

Das Hasetal lädt zu unvergesslichen Wandererlebnissen ein. Neben dem Fernwanderweg Hünenweg bietet das Hasetal eine Vielzahl von Rundwanderwegen.

Im hügeligen Osnabrücker Land lassen die TERRA.tracks die faszinierende Erdgeschichte von über 300 Millionen Jahren hautnah erleben.

Im Emsland und Oldenburger Münsterland wiederum verzaubern weite Felder, offene Landschaften und stille Flussauen Wanderfreunde – hier wird das Flachlandwandern zu einem ganz besonderen Naturerlebnis.

Hier klicken und direkt online buchen!

# Komfortwandern am Hünenweg von Osnabrück nach Meppen



Wohlfühlwandern entlang des Hünenwegs mit seinen mystischen Wäldern, den weiten Moorlandschaften und idyllischen Flussauen – und das so bequem wie möglich mit Transfer!



© Emsland Tourismus



© Emsland Tourismus

## Leistungen:

- 6 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück
- 5 x Lunchpaket
- 7 x Wandertaxi
- inkl. Bettensteuer in Osnabrück
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
**659 €**

## Extras (pro Person):

- 6 x Abendessen (2-Gang-Menü): 219 €
- Einzelzimmerzuschlag: 175 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 95 €
- 5 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück): 90 €

Anreise ganzjährig täglich möglich

Gepäcktransfer für eine Person auf Anfrage

ca. 21 km ins Hotel einkehren.

### 1. Tag: Osnabrück

Anreise nach Osnabrück und Bezug der Zimmer. Erkunden Sie die sehenswerte Stadt des Westfälischen Friedens.

### 2. Tag: Osnabrück - Pente/Bramsche

Nach dem stärkenden Frühstück startet die erste Wanderung im Stadtteil Sonnenhügel entlang des Flüsschens Nette. Die Highlights auf der Wanderung sind Wassermühlen, die Oestringer Steine und die Wallfahrtskirche in Rulle. Ab Penterkapp kann ein Wandertaxi den Transfer übernehmen (ca. 18 km), erfahrene Wanderer laufen bis zum Hotel nach Bramsche (ca. 27 km).

### 3. Tag: Bramsche - Westerholte/Ankum

Nach einem Transfer zum geschützten Waldgebiet Gehr führt die Wanderung nach Ueffeln, wo ein Steinbruch malerische Ausblicke bietet. Weiter durch den Geopark TERRA.vita wandern Sie nach Westerholte. Beim idyllischen Golfplatz kann ein Transfer in Anspruch genommen (ca. 18 km), oder weiter bis nach Ankum gewandert werden (ca. 30 km).

### 7. Tag: Meppen

Nach dem abschließenden Frühstück erfolgt die individuelle Abreise per Bahn heimwärts oder nach Osnabrück.

### 4. Tag: Ankum/Klein Bokern - Berge

Nach einem Transfer (ca. 10 km) zum Örtchen Klein Bokern, führt Sie die Etappe durch das verwunschene Waldgebiet Maiburg, in dem Hexen und auch der legendäre „Holenkerl“ sein Unwesen treiben sollen. In Richtung Berge erreichen Sie eine der größten Großsteinanlagen, das Restruper Hünengrab, bevor Sie nach

Jetzt direkt online buchen

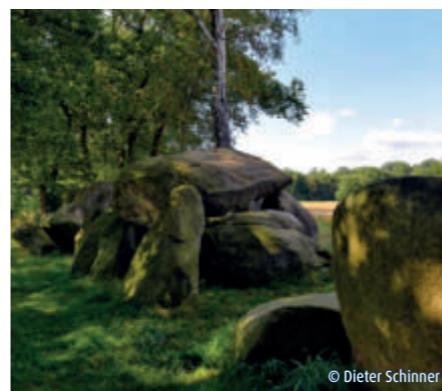
Hier klicken und direkt online buchen!

# Schnupperwandern am Hünenweg im Osnabrücker Land



NEU!

Entdecken Sie auf dem 3-tägigen Kurztrip den Hünenweg im Osnabrücker Land. Entfliehen Sie dem Alltag und tanken Sie Kraft in der erholsamen Natur – eine Wohltat für Körper und Geist.



© Dieter Schinner



© Klaus Herrmann

## Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU/WC inkl. Frühstück
- 2 x Lunchpaket
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person  
**189 €**

## Extras (pro Person):

- 2 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück): 36 €
- 2x Abendessen (2-Gang-Menü): 70 €
- Einzelzimmerzuschlag: 70 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 100 €

Anreise ganzjährig täglich möglich

Gepäcktransfer für eine Person auf Anfrage

Jetzt direkt online buchen



# Wellness-Wandern

## Wanderauszeit mit festem Quartier

Vergessen Sie täglichen Ortswechsel und Kofferpacken! Gönnen Sie sich eine wahre Regeneration, bei der Sie nur einmal ankommen, aber jeden Tag neu entspannen.

Genießen Sie mehrere Tage in Ihrem sorgfältig ausgewählten Wohlfühl-Zuhause – mit wohltuendem Spa-Bereich, entspannender Sauna oder weiteren Annehmlichkeiten. Nach erholsamen Nächten starten Sie von hier aus zu sanften, belebenden Wanderungen. Abends kehren Sie in Ihre Oase der Ruhe zurück.

Das Beste: Einige kulturelle Highlights an Ihrem Standort sind bereits inklusive. Erleben Sie die Vielfalt der Region – entspannt, nachhaltig und ohne Hektik.

### Unsere Wellness-Wander-Reiseziele:



### Entdecken Sie unsere Wellness-Wanderungen:

Im Osnabrücker Land ..... 74

Bramsche  
NEU! Ankum

Im Emsland ..... 75

NEU! Meppen

#### Und so geht es:

1. Wählen Sie Ihr Reiseziel
2. Wählen Sie Ihre Reisedauer und den Reisezeitraum
3. Extras gefällig?
4. Sie erhalten eine Bestätigung mit Ihrem Reiseablauf
5. Genießen Sie Ihren Wanderurlaub!

Die Preise sind abhängig vom jeweiligen Hotel

#### Leistungen bei allen Wellness-Wanderungen:

- Übernachtung im DZ inkl. Frühstück
- Tägliche Lunchpakete
- 1 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 2 x Museumseintritt
- Karten und Informationsmaterial

**Hier klicken  
und direkt  
online buchen!**

#### 3 Tage – 2 Nächte

Preis p. P. im Doppelzimmer: ..... ab 229 €  
Preis p. P. im Einzelzimmer: ..... ab 299 €

#### 4 Tage – 3 Nächte

Preis p. P. im Doppelzimmer: ..... ab 309 €  
Preis p. P. im Einzelzimmer: ..... ab 414 €

#### 5 Tage – 4 Nächte

Preis p. P. im Doppelzimmer: ..... ab 389 €  
Preis p. P. im Einzelzimmer: ..... ab 529 €

#### Extras p. P. für 3/4/5 Tage:

- Wandertransfer in Bramsche: ..... ab 90 €
- Wandertransfer in Meppen und Ankum: ..... auf Anfrage
- Halbpension (3-Gang-Menü): ..... ab 35 €

Anreise ganzjährig täglich möglich

# Wellness-Wandern

## Im Osnabrücker Land



© Georg Geers

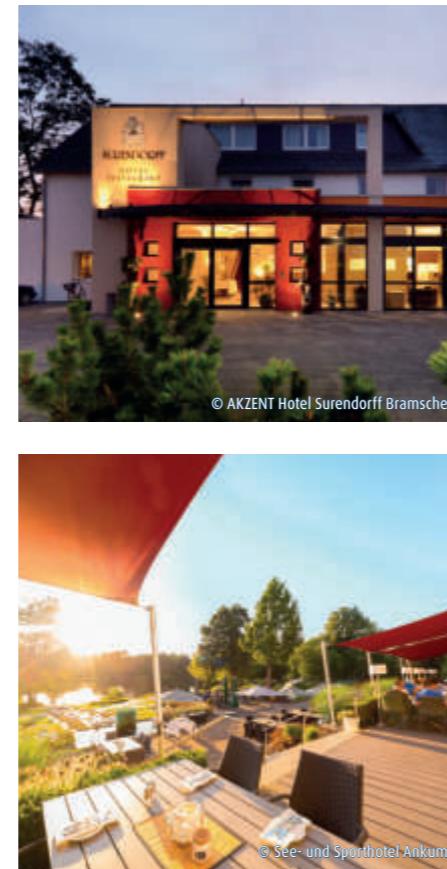


### Ab/bis Bramsche

Den idealen Ausgangspunkt für Ihre Wanderung bietet die Stadt Bramsche im Osnabrücker Land, eingebettet in den Ausläufern des Wiehengebirges. Landschaftlich abwechslungsreich mit faszinierender Erdgeschichte gibt es zahlreiche Rundwanderwege, die von Ihrer Unterkunft erreichbar sind. Ob eine ehemalige Küstenregion aus der Kreidezeit in der Nähe des Steinbruchs, oder auf den Spuren unserer Vorfahren entlang von Megalithanlagen, es gibt auf Schritt und Tritt spannendes zu entdecken. Die 7 bis 12 km langen Sternwanderungen im Natur- und Geopark TERRA.vita sind thematisch vielfältig und bieten Lebensraum für eine einzigartige Flora und Fauna.

Das familiengeführte 4-Sterne-Hotel Surendorff in Bramsche besticht mit dem 300 qm großen Wellnessbereich inklusive Schwimmbecken, Sauna, Sanarium und Aromadampfbad, in dem es sich vorzüglich entspannen lässt. Das saisonale, kulinarische Angebot im Restaurant bietet alles, was das Herz begehrte. In der hauseigenen Lounge und dem gemütlichen Kaminzimmer können Sie die Abende hervorragend ausklingen lassen.

Preise, Leistungen und weitere Informationen finden Sie auf S. 73



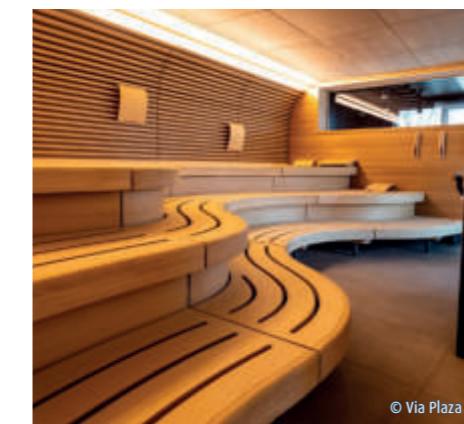
### Ab/bis Ankum

Im Herzen des Osnabrücker Landes liegt die idyllische Gemeinde Ankum, Teil des Kulturschatzes Artland mit seinen typischen Fachwerkhäusern und Hofanlagen. Der imposante Artländer Dombettet sich schon von weitem sichtbar in die sanft hügelige Landschaft der Ankumer Höhen ein. Die Sternwanderungen zwischen 5 und 13 Kilometern führen mitten hinein in den Natur- und Geopark TERRA.vita. Dort erwarten Sie faszinierende Naturphänomene, Spuren uralter Erdgeschichte und eine reiche Tier- und Pflanzenwelt. Sanfte Wege, stille Wälder und idyllische Seen machen die Region zu einem Paradies für Wanderfreunde.

Ihr Wohlfühlort nach den Touren ist das mit 4 Sternen klassifizierte See- und Sporthotel Ankum. Direkt am See gelegen, vereint es modernen Hotelkomfort mit erholsamer Atmosphäre. Die hauseigene Sauna mit Ruhezone sorgt für Entspannung nach aktiven Stunden. Kulinarisch werden Sie mit regionalen und saisonalen Gerichten verwöhnt, die Terrasse am Wasser und die Hotelbar laden am Abend zum Verweilen ein.

# Wellness-Wandern

## im Emsland



### Ab/bis Meppen

Im Herzen des Emslands liegt die charmante Stadt Meppen, umgeben von ursprünglicher Natur und eindrucksvollen Moorlandschaften. Der Naturpark Moor lädt mit seinem einzigartigen Ökosystem zu unvergesslichen Entdeckungen ein. Dank des gut ausgeschilderten Knotenpunktssystems finden Sie sich auf den 6 bis 15 km langen Rundwegen gut zurecht. Moore, Flussauen und weite Felder offenbaren dabei eine faszinierende Tier- und Pflanzenwelt und machen die Region zu einem abwechslungsreichen Reiseziel für Naturliebhaber.

Nach Ihren Erlebnissen in der Natur erwartet Sie das moderne 4-Sterne-Hotel Via Plaza dort, wo die Hase in die Ems mündet. Zentral gelegen und dennoch nah am Grünen, verbindet es stilvollen Komfort mit entspannter Gastlichkeit. Neben großzügigen Zimmern zum Wohlfühlen lädt Sie der hauseigene Wellnessbereich mit Saunen, einem Dampfbad und Ruhezonen ein, neue Energie zu tanken und die Seele baumeln zu lassen. Kulinarisch verwöhnt Sie das Restaurant mit regionalen und saisonalen Spezialitäten, während die Bar und die Terrasse den perfekten Rahmen für gesellige Stunden bieten.

### Noch nicht das richtige Angebot gefunden?

Kein Problem – wir stellen Ihnen auch gerne eine individuelle Reise ab 8 Personen ganz nach Ihren Wünschen zusammen. Ob angepasste Wanderstrecken, besondere Anforderungen an die Unterkünfte oder ein spezielles Rahmenprogramm: Sprechen Sie uns einfach an. Unser Team berät Sie persönlich am Telefon und findet mit Ihnen gemeinsam die passende Lösung. So wird Ihr Urlaub im Hasetal zu einer rundum gelungenen Auszeit.

Tel.: 05432 599 599  
E-Mail: [info@hasetal.de](mailto:info@hasetal.de)



Jetzt direkt online buchen

Hier klicken und direkt online buchen!

# Rundum-Sorglos-Wandern am Alfsee

Geführte Wandererlebnisse im geologisch besonderen Lebensraum am Alfsee warten auf Sie! Erleben Sie einen erstklassigen Wanderurlaub in geselliger Runde, inklusive Entspannung in unserem Wellnesshotel. Lassen Sie Körper und Geist verwöhnen und erwandern Sie die Highlights der Natur. Unsere erfahrenen Wanderführer begleiten Sie auf allen Touren. Zusätzlich führen Sie Ornithologen durch die einzigartige Vogelwelt dieser Region.

Erste Termine finden bereits Anfang 2026 statt!

NEU!



Der Alfsee, eingebettet in die malerische Haseniederung, ist nicht nur ein wichtiges Hochwasserrückhaltebecken, sondern auch ein wahres Paradies für Naturliebhaber und Vogelbeobachter. Wer hier wandert, taucht ein in eine faszinierende Landschaft aus weiten Wasserflächen, feuchten Wiesen und schattigen Auenwäldern. Erfahren Sie wissenswertes über Flora und Fauna im Naturschutz- und Bildungszentrum Alfsee und beobachten Sie seltene Wasservögel, denen das Gebiet als Brut und Rastplatz dient.

Auf den 6 – 12 km langen Wanderungen bringt Ihnen Ihr erfahrener Wanderführer die Umgebung näher. Erkunden Sie



gemeinsam sanfte Hügel, weite Felder und idyllische Pfade rund um den Ort Rieste und treffen Sie auf die Zeugnisse unserer Vorfahren, den Hünengräbern. Selbstverständlich ist auf Ihren Wanderungen für das leibliche Wohl gesorgt, sodass Sie sich voll und ganz auf die Natur einlassen und Ihre Seele an der frischen Luft baumeln lassen können.

Nach einem erfüllten Wandertag erwartet Sie das Ringhotel Alfsee Piazza – Ihr Rückzugsort zum Entspannen und Genießen. Das moderne 3-Sterne-Superior-Hotel liegt direkt im Alfsee Ferien- und Erlebnispark und verbindet stilvolles Ambiente mit herzlicher Gastfreundschaft.

Besuchen Sie den hoteleigenen Wellnessbereich, das „Alfen Saunaland“ – eine großzügige Wellnessoase mit verschiedenen Saunen, Dampfbad, Erlebnisduschen und Ruhezonen. Hier können Sie Muskeln lockern, den Kopf freibekommen und Körper und Geist in Einklang bringen.

Kulinarisch verwöhnt werden Sie beim reichhaltigen Frühstücksbuffet, beim Mittagsimbiss oder beim abendlichen 3-Gang-Menü.



Rundum gut versorgt, erleben Sie in der Gruppe von 10 bis 18 Personen eine besondere Wanderauszeit im Hasetal und reisen entspannt und ausgeglichen nach vier Tagen wieder in Ihr Zuhause zurück.

Für das geführten Rundum-Sorglos-Wandern ist eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen erforderlich. Sobald diese erreicht ist, bekommen Sie Ihre Bestätigung und die erforderlichen Reiseunterlagen zugeschickt.



## 1. Tag (ca. 6 km)

Nach der individuellen Anreise empfängt Sie der Wanderführer um 14:00 Uhr. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde geht es gemeinsam auf eine ca. 6 km lange Schnupper-Wanderung. Danach haben Sie die Gelegenheit den Spa-Bereich des Hotels zu nutzen, bevor ein gemeinsames Abendessen genossen wird.

## 2. Tag (ca. 12 km)

Am heutigen Tag wandern Sie in 2 Etappen ca. 12 km durch eine Landschaft voller Geschichte. Zwischen sanften Hügeln, alten Bäumen, stillen Waldabschnitten und weiten Feldern finden Sie geheimnisvolle Zeugnisse aus der Jungsteinzeit. Zwischen den Etappen genießen Sie einen kleinen Mittagsimbiss. Den Abend lassen Sie gemeinsam bei einem Abendessen ausklingen.

## 3. Tag (ca. 10 km)

Nach dem Frühstück starten Sie eine ca. 10 km lange Rundwanderung entlang des Vogelschutzgebietes und an der „Ur-Hase“. Nach einem Mittagsimbiss geht es zu einer Besichtigung des Naturschutz- und Bildungszentrums Alfsee. Im Anschluss erhalten Sie geführte Einblicke durch einen Ornithologen in die Welt der Wintergäste, und Wasservögel, sowie der Bedeutung des Alfseegebietes und der Haseniederung für die in der Region rastenden Vogelarten. Danach erfolgt die Verabschiedung durch den Wanderführer. Die Eindrücke können Sie beim gemeinsamen Abendessen teilen.

## 4. Tag

Heute erfolgt nach dem Frühstück Ihre individuelle Abreise. Gerne können Sie noch auf eigene Faust „Rund um den Alfsee“ wandern, bevor Sie die Heimreise antreten.

## Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 3 geführte Wanderungen mit Betreuung durch einen ausgebildeten Wanderführer
- 3 x Übernachtung inkl. Frühstück in einem Wellnesshotel
- Saunabnutzung an allen Tagen inkl.
- 3 x abendliches 3-Gang-Menü
- 2 x Mittagsimbiss
- 1 x Eintritt/Besichtigung
- 1 x Führung mit Ornithologen
- 2 x Wandertaxi
- Informationsmaterial

Preis pro Person

**489 €**

Jetzt direkt online  
buchen

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

Termine jeweils donnerstags – sonntags

Termine 2026	Termine 2027
29.01. - 01.02.2026	21.01. - 24.01.2027
26.02. - 01.03.2026	18.02. - 21.02.2027
12.03. - 15.03.2026	04.03. - 07.03.2027
29.10. - 01.11.2026	
26.11. - 29.11.2026	
17.12. - 20.12.2026	

Extras (pro Person):

• Einzelzimmerzuschlag: ..... 75 €

Zusätzliche Nächte können Sie vorab direkt über das Hotel buchen.

Maximal 18 Personen

# 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 á 90 Minuten besteht, kombiniert mit einem Entspannungskurs, der aus 8 Einheiten á 45 Minuten besteht und als 4 Doppelleinheiten 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
<b>Sögel</b>	<b>83</b>

**NEU!**



### 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 Hünengraben oder dem Ahornweg. Auf Streckenwanderungen wird die Hin- bzw. Rückfahrt u. a. durch den Gesundheitswanderführer 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.

**Hier klicken und direkt online buchen!**

### Und so funktioniert es:

Sie klären vor Buchung mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe unserer 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](http://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](http://www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de). Zusätzliche Vor- oder Nachreisen können direkt beim jeweiligen Hotel gebucht werden.

**Kostenbeispiel:**  
6 Tage Wanderurlaub „auf Rezept“ im Burghotel, Haselünne:

**669 €**

abzgl. mögl. Zuschüsse der Krankenkassen  
Bewegungskurs: **- 75 €**  
Entspannungskurs: **- 75 €**

**- 75 €**

**- 75 €**

**519 €\***

Sie zahlen nur noch:  
\*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (669 € ohne Zuschüsse).



# 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

### 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 €<sup>\*\*</sup>

#### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 165 €

<sup>\*\*</sup> 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.



© Kaisen-Foto

#### 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.

Erster Termin bereits im  
Januar 2026

Jetzt direkt online  
buchen!  
  
Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

# 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

### 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 Hasensee gelegen, erwartet Sie mit geräumigen Zimmern und stilvollen Ambiente. Im hoteleigenen Restaurant werden Sie mit kulinarischen Spezialitäten verwöhnt.



© Hotel Idingshof

#### 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 €<sup>\*\*</sup>



#### Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 165 €

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

Jetzt direkt online  
buchen!  
  
Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

Jetzt direkt online  
buchen!  
  
Hier klicken  
und direkt  
online buchen!





# Wanderurlaub „auf Rezept“ Haselünne

## Vielfältige Naturlandschaften im Herzen des Emslandes

Inklusive der Präventionskurse:

**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 Termine in **rosa** finden mit den Präventionskursen **Gesundheitswandern** und **Hatha Yoga** statt.  
 26.07. - 31.07.2026  
 11.10. - 16.10.2026  
 18.10. - 23.10.2026  
**17.01. - 22.01.2027**

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:

**Hotel Clemenswerther Hof**

Aktiv unterwegs im Naturpark Hümmling: Sanfte Hügel, dichte Wälder, Moore und Heide machen diese eiszeitlich 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, herlichem 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  
 27.09. - 02.10.2026  
 08.11. - 13.11.2026

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!](#)



# Wir sind für Sie da!

Hasetal Touristik GmbH  
Langenstr. 33  
49624 Lünen

Tel.: 05432 599 599

[info@hasetal.de](mailto:info@hasetal.de)  
[www.hasetal.de](http://www.hasetal.de)

## Geschäftszeiten:

Mai – September

Mo. – Fr. 8:00 – 17:00 Uhr  
Sa. 9:00 – 13:00 Uhr

Oktober – April

Mo. – Do. 8:00 – 17:00 Uhr  
Fr. 8:00 – 13:00 Uhr



Werden Sie Hasetal-Fan auf Social Media:

[FACEBOOK.COM/HASETAL](https://www.facebook.com/hasetal)

[INSTAGRAM.COM/HASETAL](https://www.instagram.com/hasetal)

[INSTAGRAM.COM/WANDERN\\_IM\\_HASETAL](https://www.instagram.com/wandern_im_hasetal)

Immer für Sie da: das Team vom Hasetal!  
Luisa Willen, Maike Geers, Anna Schulte, Jurrien Dikken,  
Eva Grünloh, Karin Göddeker, Christa Schnieder



**Verschenken Sie  
ein Stück Hasetal!**

Wir erstellen Ihnen gerne  
einen individuellen  
Geschenkgutschein!

Hier klicken  
und direkt  
online buchen!

## Nicht das Richtige dabei?

Wir unterbreiten Ihrer Gruppe ab 8 Personen  
gerne ein individuelles Angebot.

Ergänzend zu den §§ 651 a ff. BGB werden folgende Reisebedingungen vereinbart: 1. Abschluss des Reisevertrages: Die Reiseanmeldung hat schriftlich oder telefonisch beim Veranstalter Hasetal Touristik GmbH zu erfolgen. Die Anmeldung erfolgt durch den Anmelder auch für alle in der Anmeldung mit aufgeführten Teilnehmer. Der Anmelder versichert, für die mit angemeldeten Personen bevollmächtigt und vertretungsberechtigt zu sein und erkennt auch für die übrigen Reiseteilnehmer die Vertragsbedingungen an. Erst nach Erhalt der schriftlichen Buchungsbestätigung durch die Hasetal Touristik GmbH gilt der Reisevertrag als abgeschlossen. Soweit es zur Abwicklung ihrer Buchung sowie zum Check-In erforderlich ist, geben wir die Namen sowie eine angegebene Mobilnummer und E-Mail-Adresse an das Hotel oder andere Leistungsträger weiter. 2. Zahlung des Reisepreises: 2.a. Mit Erhalt der Buchungsbestätigung und Übergabe eines Sicherungsscheins gemäß § 651k BGB ist eine Anzahlung zu leisten, die auf den Reisepreis angerechnet wird. Sie beträgt 20 % des Reisepreises. 2.b. Die Restzahlung ist, soweit der Sicherungsschein übergeben ist, 2 Wochen vor Reisebeginn fällig, falls im Einzelfall kein anderer Zahlungstermin vereinbart ist. Bei Buchungen kürzer als 2 Wochen vor Reisebeginn ist der gesamte Reisepreis sofort zahlungsfällig. 2.c. Abweichend von den Regelungen unter 2.a. und 2.b. entfällt die Übergabe eines Sicherungsscheins als Voraussetzung für die Zahlungsfälligkeit, wenn - die Reise nicht länger als 24 Stunden dauert, keine Übernachtung einschließt und der Reisepreis 75,00 € nicht übersteigt - das Pauschalangebot keine Beförderung zum Ort der Erbringung der Pauschale Reiseleistungen und / oder zurück enthält und abweichend von Ziffer 3.a. und 3.b. vereinbart und in der Buchungsbestätigung vermerkt ist, dass der gesamte Reisepreis ohne vorherige Anzahlung zum Aufenthaltsende zahlungsfällig ist. - Der Reisepreis ist zwei Wochen vor Reiseantritt auf das Konto der Hasetal Touristik GmbH zu entrichten. 2.d. Ist die Hasetal Touristik GmbH zur Erbringung der vertraglichen Leistungen bereit und in der Lage, leistet der Reisende Anzahlung oder Restzahlung nicht oder nicht vollständig zu den vereinbarten Fälligkeiten, ohne dass ein vertragliches oder gesetzliches Zurückbehaltungsrecht des Reisenden besteht, so ist die Hasetal Touristik GmbH berechtigt, nach Mahnung mit Fristsetzung vom Vertrag zurückzutreten und den Reisenden mit Rücktrittskosten gemäß Ziff. 3 dieser Bedingungen zu beladen. 3. Rücktritt und Umbuchung des Kunden: 3.a. Vor Antritt der Reise kann jeder Reisende vom Reisevertrag durch schriftliche Erklärung zurücktreten. Maßgeblich für den Rücktrittstag ist der Eingang der Erklärung bei der Hasetal Touristik GmbH. 3.b. Als angemessene Entschädigung entstehen folgende pauschalisierte Rücktrittskosten: Bis 31 Tage vor Reiseantritt = 10% des Reisepreises je Person, 30.-21. Tag vor Reisebeginn = 20% des Reisepreises je Person, 20.-12. Tag vor Reisebeginn = 40% des Reisepreises, 11.-3. Tag vor Reisebeginn = 60% des Reisepreises je Person, ab 3.Tag vor Reisebeginn bzw. bei Nächterscheinen = 90% des Reisepreises je Person. Bei den geführten Tagesangeboten gelten gesonderte Stornierungsbedingungen: Bis 7 Tage vor der Fahrt kostenlose Stornierung, 6 bis 4 Tage vor der Fahrt 50% Stornierungskosten, 3 bis 2 Tage vor der Fahrt 90% Stornierungskosten sowie 1 Tag vorher, am Tag der Fahrt und bei Nächterscheinen 100% Stornierungskosten. 3.c. Werden auf Wunsch der Reiseteilnehmer nach Vertragschluss Änderungen hinsichtlich des Reisezeitraums, des Reiseziels, des Ortes des Reiseantritts oder der Unterkunft vorgenommen, ist die Hasetal Touristik GmbH berechtigt, bis zum 31. Tag vor Reiseantritt € 39 pro Buchung zu berechnen. Das Recht, einen Ersatzreisenden zu stellen, der in die Rechte und Pflichten aus dem Reisevertrag eintritt, wird dadurch nicht berührt. Spätere Umbuchungen können, sofern ihre Durchführung überhaupt möglich ist, nur nach Rücktritt vom Reisevertrag zu den angeführten Bedingungen und gleichzeitiger Neuanmeldung vorgenommen werden. 3.d. Im Reisepreis ist keine Reiserücktrittsversicherung enthalten. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung inkl. Reiseabbruchversicherung unseres Partners Hanse Merkur Reiseversicherung AG. 3.e. Die Hasetal Touristik GmbH kann vom Reisevertrag bei Nächterscheinen der in der Angebots- und Leistungsbeschreibung angegebenen Mindestteilnehmerzahl durch schriftliche Erklärung zurücktreten. Ein Rücktrittsrecht besteht auch, wenn die Reise infolge bei Vertragsabschluss nicht voraussehbarer höherer Gewalt erheblich erschwert, gefährdet oder beeinträchtigt wird. Der gezahlte Reisepreis wird umgehend erstattet. Wegen nicht in Anspruch genommener Reiseleistungen erfolgt keine Erstattung. 4. Haftung: 4.a. Die Hasetal Touristik GmbH haftet im Rahmen der Sorgfaltspflicht nach BGB für die gewissenhafte Reisevorbereitung, sorgfältige Auswahl der Leistungsträger und die Richtigkeit der Beschreibung aller im Pauschalangebot angegebenen Reiseleistungen, nicht jedoch für Angaben in Hotel- und Ortsprospekt. 4.b. Beruht der Schaden der Reiseperson lediglich auf leichter Fahrlässigkeit des Veranstalters oder allein auf dem Verschulden eines Leistungsträgers (Hotel, Dampfzug etc.), ist die Haftung der Hasetal Touristik GmbH auf das Dreifache des Reisepreises begrenzt. 4.c. Alle Reiseteilnehmer haften für die von ihnen verursachten Schäden und nehmen auf eigene Gefahr an den Aktivitäten und Touren teil. 4.d. Die Reiseleitung ist nicht berechtigt, Rechtsansprüche anzuwenden bzw. auf solche zu verzichten. 4.e. Ansprüche gegen die Hasetal Touristik GmbH sind spätestens 30 Tage nach Beendigung der Reise schriftlich geltend zu machen. 4.f. Ist die Hasetal Touristik GmbH lediglich Vermittler fremder Leistungen (z. B. Transfers, Ausflüge), so haftet die Hasetal Touristik GmbH nur für die ordnungsgemäße Vermittlung der Leistung und nicht für die Leistungserbringung selbst. 4.g. Für Schäden infolge von Verlust oder Beschädigung Ihres Reisegepäcks während des Gepäcktransports haftet die Hasetal Touristik GmbH nur, wenn diese schuldhaft von der Hasetal Touristik GmbH verursacht wurden und der Hasetal Touristik GmbH sofort nach Auftreten gemeldet werden. Eine Haftung für Schäden an Gepäckstücken, deren Handgurte, Ziehgurte oder Rollen beim ordentlichen Tragen oder Ziehen infolge von Verschleiß oder Überladung brechen, schließt die Hasetal Touristik GmbH generell aus. Für Gepäckschäden, die nach Einbringung im Hotel entstehen, haftet der Hotelier gemäß § 701 BGB. 5. Sonstiges: Für alle Klagen aus diesem Reisevertrag ist Gerichtsstand Lünen. Die Übernachtungen werden je nach Verfügbarkeit im Stadt kern oder Ortsteil reserviert. Gesonderte Ergänzungen zu unseren Angeboten Rundum-sorglos-reisen / -wandern und den Gesundheitsreisen auf Rezept finden Sie im Internet unter [www.hasetal.de](http://www.hasetal.de). Frühbucherrabatt: Der Rabatt gilt für alle Tourenbuchungen, die bis zum 31.12.2025 eingehen. Bitte beachten: Der Rabatt bezieht sich ausschließlich auf den Grundpreis, zubuchbare Extras sind ausgenommen. Irrtümer sind trotz aller Sorgfalt vorbehalten.