



**1. Knotenpunkt-
Tourenanbieter
Deutschlands:**
Erleben Sie die einfache
und intuitive Navigation
als Pauschalreise

Willkommen im Radfahrradies!

RAD- & WANDERURLAUB 2025

www.hasetal.de

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.



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

Die Reisedauer von zwei bis sieben Tagen bietet maximale Flexibilität für Ihren Urlaub. Von einem erholsamen Wochenendausflug bis zur siebentägigen Aktivreise: Sie können je nach Zeitplan und Interesse die passende Länge auswählen. Ganz egal, ob Sie Entspannung oder Aktivurlaub suchen, unsere Reisen bieten Ihnen einen erlebnisreichen Tapetenwechsel und passen flexibel in jeden Terminkalender.

2

2-Tages-Reise

3

3-Tages-Reise

4

4-Tages-Reise

5

5-Tages-Reise

6

6-Tages-Reise

7

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. 16)

Rundtour



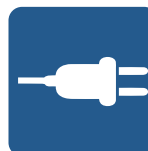
Start- und Zielpunkt sind identisch – eine abwechslungsreiche Reise im Rundkurs.

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.

Spannende Tagesangebote im Hasetal entdecken

Hier klicken
und direkt
online buchen!

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.

Nach einem stärkenden Frühstück und einer Kennenlernrunde führt ein

erfahrener Reiseleiter Ihre Gruppe durch das idyllische Erholungsgebiet. Unterwegs erwarten Sie kulinarische Genüsse und spannende Einblicke in die regionale Kultur. Für Liebhaber nostalgischer Erlebnisse bieten unsere Sommerfahrten im gemütlichen Dampfzug eine charmante Zeitreise durch

die romantische 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.



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. Scannen Sie dazu einfach den QR-Code mit Ihrem Handy oder besuchen Sie hasetal.de/Versicherung

Hier klicken
und direkt
online buchen!



Gut versichert reisen

Leistungen	4-Sterne-Komfort-Schutz*	Reise-Rücktritt
Reise-Rücktrittsversicherung	✓	✓
Urlaubsgarantie	✓	
Reise-Krankenversicherung		
Reise-Unfallversicherung	✓	
Notfall-Versicherung	✓	
Reisegepäck-Versicherung	✓	

A 574 11/23

Reisepreis bis EUR	4-Sterne-Komfort-Schutz Busreisen, Europa, 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,-	7,-	5,-	7,-
200,-	12,-	14,-	9,-	12,-
400,-	22,-	27,-	19,-	25,-
600,-	26,-	32,-	30,-	39,-
800,-	31,-	35,-	37,-	48,-
1.000,-	39,-	49,-	44,-	57,-
1.500,-	54,-	67,-	52,-	67,-
2.000,-	69,-	85,-	65,-	83,-

Selbstbehalt: Kein Selbstbehalt bei allen versicherten Ereignissen mit Ausnahme von ambulant behandelten

Erkrankungen. In diesem Fall beträgt der Selbstbehalt 20 % des erstattungsfähigen Schadens, mindestens jedoch 25,- EUR je versicherte Person.

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.hmr.de/service/downloadcenter abrufen. Maßgebend für den Versicherungsschutz sind die Versicherungsbedingungen

VB-RKS 2021 (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 Beschwerde-stellen gerichtet werden: Zuständig für alle Versicherungszweige: Versicherungsombudsmann e.V., Postfach 08 06 32, 10006 Berlin, www.versicherungsombudsmann.de



Sechs gute Gründe für Ihren Urlaub im Hasetal

1 Erstklassige Qualität

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

2 Wohlfühl- Service

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

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.

4 Kopfkissen- Bar



Verbringen Sie eine Nacht wie zu Hause! Wählen Sie im Hotel 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.

5 Hase-Ems- Rad-Verleih

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

Preise: E-Bikes

1. - 2. Tag: 30 €
ab 3 Tagen: 25 €

Touren-Fahrräder

1. - 2. Tag: 12 €
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.

6 Top Radreiseregion 2024

Der ausgeglichene Mix zwischen Natur, Kultur, Menschen und dem vorbildlichen Ausbau der Radfahrinfrasturktur 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.....08-60

Individuelle Radtouren.....08 - 33

Unsere Originale.....08 - 15

NEU! Knotenpunkt-Touren.....16 - 21

Sternfahrten.....22 - 27

Clubtouren.....28 - 33

Geführte Radtouren.....34 - 60

Rundum-Sorglos-Radeln.....34 - 41

Radurlaub „auf Rezept“.....42 - 60



Wanderurlaub.....62 - 69

Komfortwandern.....64

Wanderauszeit.....65

Wellness-Wandern.....66 - 67

Wanderurlaub „auf Rezept“.....68 - 69

Unsere Empfehlungen direkt vom Hasetal-Buchungsteam

Wandern im Hasetal

Für mich sind Wanderungen die kleinen Wohlfühl-Inseln im Alltag! Deswegen möchte ich Ihnen herzlich Wandern im Hasetal empfehlen. Von einem Wochenende bis zur (Kurz-)Woche ist die Dauer wählbar. Auch die Streckenlängen sind variabel, sodass nach Lust und Laune den ganzen Tag gewandert werden kann oder bei kürzeren (Rund-)Touren auch noch genügend Zeit für Wellness, Kultur und Genuss bleibt. Die Touren finden Sie ab Seite 62.



Artland-Radtour

Ich lege Ihnen meine Heimat ans Herz! Auf der Artland-Rad-Tour entdecken Sie die Erlebnisregion Artland von ihrer schönsten Seite. Zahlreiche imposante Hofanlagen mit kunstvoll verzierten Fachwerkfassaden und steinzeitliche Megalithgräber säumen den Weg. Natürlich darf auch ein Besuch im Artländer Dom, Deutschlands höchstem Dorfkirchturm, nicht fehlen. Zu finden ist die Tour auf Seite 15.



Radurlaub „auf Rezept“

Mein persönlicher Favorit ist Lindern mit dem Hotel Anno 1848. Eine kleine, landwirtschaftlich geprägte Gemeinde mit dörflichen Bauernschaften, die Sie mit Ihrer Reiseleitung entdecken werden. Zusätzliche Entschleunigung vom hektischen Alltag zu Hause finden Sie auf den täglichen Radtouren. Das Einrichtungskonzept dieses Hotels mit seinen individuellen Zimmern und im Restaurant beeindruckt mich immer wieder auf's Neue. Weitere Infos auf Seite 52.



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 herzhaften 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. Mit Hilfe des bereitgestellten Karten- und Informationsmaterials radeln es sich wie von selbst. Ob dreitägige Einsteigertour oder eine Woche Radurlaub – hier finden Sie bestimmt das passende Angebot für sich. Sollte für Ihre Gruppe noch nicht das passende Angebot dabei sein. 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	10 - 11
Hase-Ems-Tour – mal anders	12
Hase-Pur-Tour	13
Hasetal-Entdecker-Tour	14
Artland-Rad-Tour – für Aktive	15

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“
- Karten- und Informationsmaterial

Kategorie A

Preis pro Person
399 €

Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück): 90 €
- Einzelzimmerzuschlag:.....150 €
- 5 x Abendessen (3-Gang-Menü):.....179 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....70 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....100 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....65 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....150 €

Anreise täglich möglich

Buchbar ab 2 Personen

Kategorie B

Preis pro Person
349 €

Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück): 90 €
- Einzelzimmerzuschlag:.....120 €
- 5 x Abendessen (3-Gang-Menü):.....169 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....60 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....90 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....65 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....150 €

Anreise täglich möglich

Buchbar ab 2 Personen

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. In den drei Regionen Oldenburger Münsterland, Osnabrücker Land und Emsland können Sie in ausgewählten Komforthotels (Kat. A) oder guten Mittelklasse-hotels (Kat. B) die Gastfreundschaft des Hasetals erleben.



© Oldenburger Münsterland



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 – Lönigen (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

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

4. Tag: Lönigen – Meppen (ca. 45 km)

Von Lönigen aus führt die Tour weiter ins Emsland, das für seine ausgedehnten Moorlandschaften 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-PackardWerbeagentur Hagenhoff



© Hewlett-PackardWerbeagentur Hagenhoff

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Jetzt direkt online
buchen



Hase-Ems-Tour – mal anders

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



Leistungen:

- 4 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

369 €

Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück):.....90 €
- Einzelzimmerzuschlag:.....120 €
- 5 x Abendessen (2-Gang-Menü):.....149 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....65 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....95 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....65 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....150 €

Anreise täglich möglich

Buchbar ab 2 Personen

1. Tag: Bramsche

Sie reisen individuell nach Bramsche an. Dort steht Ihnen ein kostenloser Parkplatz zur Verfügung. Nachdem Sie im Hotel eingekcheckt 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 Lönningen 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 Radwegenetz 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.

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 und vorbei an tausenden Obstbäumen. Auf dieser Route sind Sie unterwegs auf der 1. Nasch-Route Deutschlands, denn hier gilt: Mundraub ausdrücklich erlaubt!



1. Tag: Osnabrück – Bersenbrück (ca. 50 km)

Wenn Sie in Osnabrück, der Stadt des Westfälischen Friedens, angekommen sind, starten Sie Ihre Radtour 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 Altfsee fortsetzen und dort die Zeit bis zur Ankunft am Zielort Bersenbrück genießen.

2. Tag: Bersenbrück – Lönningen (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

Pumpe“ bestimmt. Den weiteren Weg säumen liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser, die für die Region Artland bekannt sind. Durch die „Hohe Pforte“ erreichen Sie Quakenbrück, eines von ehemals fünf Stadttoren und heute Wahrzeichen der Stadt. Fernab von Hauptstraßen radeln Sie weiter nach Lönningen. Der Kirchturm der St. Vitus-Kirche begrüßt Sie schon von Weitem.

3. Tag: Lönningen – Meppen (ca. 45 km)

„Nirgendwo scheint es grüner zu sein als im Emsland“, schwärmte 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 Kornbrennkunst. 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.

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):

- 5 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück):.....54 €
- Einzelzimmerzuschlag:.....40 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....65 €
- 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

Buchbar ab 2 Personen

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Jetzt direkt online
buchen



Hasetal-Entdecker-Tour

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



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

219 €

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....65 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....65 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....80 €
- 3 x Abendessen (3-Gang-Menü):.....90 €
- 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 €

Buchbar ab 2 Personen

Anreise Dienstag – Samstag

1. Tag: Quakenbrück

Am Anreisetag haben Sie die Möglichkeit, bei einem Stadtbummel die historischen Gebäude Quakenbrücks zu entdecken. Das Stadtmuseum präsentiert Ihnen die lokale Kultur sowie Traditionen und Entwicklung der Stadt Quakenbrück. Sportlich betätigen können Sie sich beim Swin-Golf-Spielen mit anschließender Stärkung im Speichercafé auf dem Gut Vehr.

2. Tag: Quakenbrück – Herzlake (ca. 40 km)

Radeln Sie auf landschaftlich attraktiven und abwechslungsreichen Wegen bis nach Herzlake. Vorher sollten Sie aber noch einen Stopp in Löningen einlegen und die St.-Vitus-Kirche besichtigen, die größte pfeilerlose Saalkirche Deutschlands aus dem Jahr 1813, ein architektonisches Highlight der Region. Gegenüber lädt vor der Weiterfahrt zum heutigen Etappenziel, ein antikes Café zum Verweilen und Genießen ein.

3. Tag: Herzlake – Ankum (ca. 40 km)

Nach dem Frühstück folgen Sie weiterhin der Hasetal-Entdecker-Tour und erreichen nach wenigen Kilometern das im Jahr 1246 gegründete Zisterzienserinnenkloster Stift Börstel. Auf der Weiterfahrt nach Bippin finden Sie auf dem

Gelände des Kuhlhoffs ein ganz besonderes Schmankerl – die Ausstellung „HaiTec in der Urzeit“. Was viele nicht wissen: Wo Bippin heute liegt, erstreckte sich im Eozän die urzeitliche Nordsee, wo vor einigen Jahren fossile Haifischzähne gefunden wurden. Ankum erkennen Sie bereits von Weitem durch sein mächtiges und bekanntes Aushängeschild, dem Ankumer Dom.

4. Tag: Ankum – Quakenbrück (ca. 55 km)

Die letzte Radetappe führt Sie über Westerholte und Alfhausen. Legen Sie eine Pause am Alfsee ein, dem mehrfach ausgezeichneten Ferien- und Erholungspark. Weiter geht es entlang schmucker Dörfer und historischer Altstädte. Unterwegs haben wir auch heute Kaffee & Kuchen für Sie reserviert. Zurück in Quakenbrück erfolgt die individuelle Abreise.

Jetzt direkt online
buchen

Hier klicken
und 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.



© Max Wiesenbach



Tipp!

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

© Christoph Steinweg

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 Rundtour (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 Bippin. Die Schlossinsel Fürstenaue ist ein sehenswertes Highlight der heutigen Tour. Als Grenzfestung 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 Burghausstadt 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.

Besonderheiten:

Ihre Kaffeepausen sind täglich auf der Tour eingeplant.

Die Routen können individuell verkürzt werden. Am zweiten Tag kann alternativ die Radstrecke über Druchhorn gefahren werden.

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

229 €

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....45 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....55 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....70 €

Aufpreis Übernachtung 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 €

Buchbar ab 2 Personen

Anreise täglich möglich

Gepäckservice nicht verfügbar

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Jetzt direkt online
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!



1. Knotenpunkt-Tourenanbieter Deutschlands:

Erleben Sie die einfache und intuitive Navigation als Pauschalreise

Entdecken Sie unsere Knotenpunkt-Touren:

NEU! 3-Länder-Tour.....	18
Stadt-Land-Fluss-Tour.....	19
Boxenstopp-Route.....	20
Emsland-Route.....	21

Auf den (Knoten-)Punkt gebracht

So fährt man eine Radtour anhand des Knotenpunktsystems:

Gut zu wissen!

Die Nummerierung der Knotenpunkte in einer Region folgt einer logischen Struktur, die durch regionale Cluster, fortlaufende Nummernbereiche und geografische Orientierung eine einfache und intuitive Routenplanung ermöglicht.

06

Zwischenstationen planen

Entscheiden Sie nun, ob Sie bestimmte Orte oder Sehenswürdigkeiten besuchen möchten und wie viele Kilometer Sie fahren wollen.

29

Knotenpunkte notieren oder digital speichern

Notieren Sie sich die Reihenfolge der Knotenpunkte zusammen mit dem Start- und Zielpunkt auf einem Zettel, um die Orientierung während Ihrer Radtour zu behalten.

72

Tour starten und Knotenpunkte abfahren

Am Startpunkt angekommen folgen Sie nun einfach der Beschilderung, die Ihren nächsten Knotenpunkt ausweist. So fahren Sie ganz einfach Punkt für Punkt die geplante Route ab.

82

Start- & Zielpunkt festlegen

Suchen Sie auf der Hasetaler Radwanderkarte den gewünschten Startpunkt und das Ziel Ihrer Tour und notieren Sie die entsprechenden Knotenpunktnummern - für die folgenden Touren haben wir das bereits für Sie erledigt!



3-Länder-Tour

Auf die Knoten, fertig, los!

NEU!

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:.....75 €
- Leihfahrrad für 3 Tage:.....40 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage:.....85 €

Buchbar ab 2 Personen

Anreise Dienstag – Sonntag

Gepäckservice nicht verfügbar

1. Tag: Löhningen – Fürstenau (ca. 55 km)

Start Ihrer Tour ist Löhningen 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 das Tagesziel Fürstenau im Osnabrücker Land. Ein sehenswerter 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 – Meppen (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 Meppen erreichen. Die Kreisstadt liegt im Zentrum des Emslandes an

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

3. Tag: Meppen – Löhningen (ca. 60 km)

Die letzte Etappe führt durch die hügelige Geestlandschaft des Hümmlings. Dabei passieren Sie zahlreiche Hügel- und Steingräber in Klein- und Groß Berßen. In Ahmsen haben Sie die Möglichkeit, einen Blick auf die überregional bekannte Waldfreilichtbühne zu werfen, bevor Sie das heutige Ziel, Löhningen, erreichen. Anschließend erfolgt die individuelle Abreise oder Sie genießen eine weitere Nacht im schönen Oldenburger Münsterland.

Jetzt direkt online
buchen

Hier klicken
und direkt
online buchen!



Stadt-Land-Fluss-Tour

Auf die Knoten, fertig, los!



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



1. Tag: Meppen – Lindern (ca. 65 km)

Nach der individuellen Anreise nach Meppen radeln Sie auf gut ausgebauten Radwegen über Apeldorn in Richtung Sögel. Durchqueren Sie die flache Geestlandschaft, vorbei an kulturhistorisch interessanten Dörfern und Großsteingräbern. Zu den farbenprächtigsten Abschnitten dieser Route gehört der Hümmling. In Sögel sollten Sie sich einen Besuch des barocken Schlosses Clemenswerth - dem Jagdsitz des mittelalterlichen Adels - nicht entgehen lassen.

2. Tag: Lindern – Lastrup (ca. 50 km)

Bevor es weiter durch die abwechslungsreiche Landschaft des Oldenburger Münsterlandes geht, sollten Sie den kunstbegeisterten Ort Lindern näher erkunden. Auf dem Kulturpfad und rund um Lindern finden Sie zahlreiche Kunstwerke von internationalen Künstlern. Folgen Sie den Knotenpunkten bis zur Thüls-

felder Talsperre - eine der wenigen norddeutschen Talsperren. Diese beherbergt zahlreiche Tier- und Pflanzenarten und lädt mit ihren See- und Heidelandschaften zum Verweilen ein. Im weiteren Verlauf der Route erwarten Sie gemütliche Hofcafés und malerische Bauernhöfe mit attraktiven Hofläden, bis Sie in Lastrup ankommen. Hier sollten Sie einen Abstecher zum Dorf- und Kulturpark machen. Das ganze Jahr über stößt man dort auf unterschiedliche, installierte Kunstwerke. Ein Blickfang im Ortskern ist die Skulptur des Weltwegweiserbaums.

3. Tag: Lastrup – Meppen (ca. 55 km)

Nach dem Frühstück radeln Sie direkt an den hohen Ufern des Haseurstromtals parallel zum Löniger Mühlenbach in Richtung Löningen. Unterwegs werden Sie in Duderstadt von der historischen Wassermühle aus dem 15. Jahrhundert begrüßt. Gönnen Sie sich eine erholsame Pause mit Blick auf die sanft dahinfließende Hase, die ein wahres Paradies für Flora und Fauna ist. Direkt am Ortseingang werden Sie vom Projekt „Kunst am Fluss“ begrüßt. Weiter geht es über Haselünne, das mit seinen romantischen und verträumten Winkeln entlang der Hase zu einer Pause einlädt, zurück nach Meppen. Dort angekommen, erfolgt die individuelle Abreise.

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 €

Buchbar ab 2 Personen

Anreise Dienstag – Sonntag

Gepäckservice nicht verfügbar

Hier klicken
und direkt
online buchen!

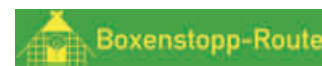
Jetzt direkt online
buchen



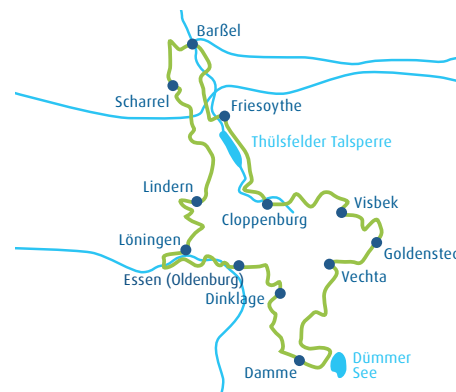
Boxenstopp-Route

Auf die Knoten, fertig, los!

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.



© Oldenburger Münsterland



© Matthias Niehues

Leistungen:

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

Preis pro Person

409 €

Extras (pro Person):

- 6 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück): 108 €
- Einzelzimmerzuschlag: 140 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 70 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 90 €
- Leihfahrrad für 7 Tage: 80 €
- Leih-E-Bike für 7 Tage: 180 €

Buchbar ab 2 Personen

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 Hasetaler 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 male- rischen 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 Dümmer, 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!

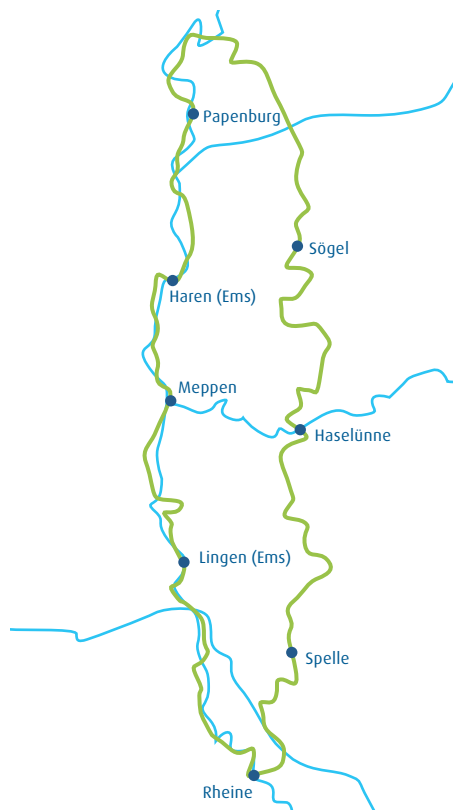


Emsland-Route

Auf die Knoten, fertig, los!



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.



1. Tag: Meppen

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

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

Nach dem Start wird durch das Naturschutzgebiet „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 „Emsflower“ 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. Angeworben in Meppen erfolgt die individuelle Abreise.

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
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person

379 €

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):.....174 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....60 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....150 €

Buchbar ab 2 Personen

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Jetzt direkt online
buchen



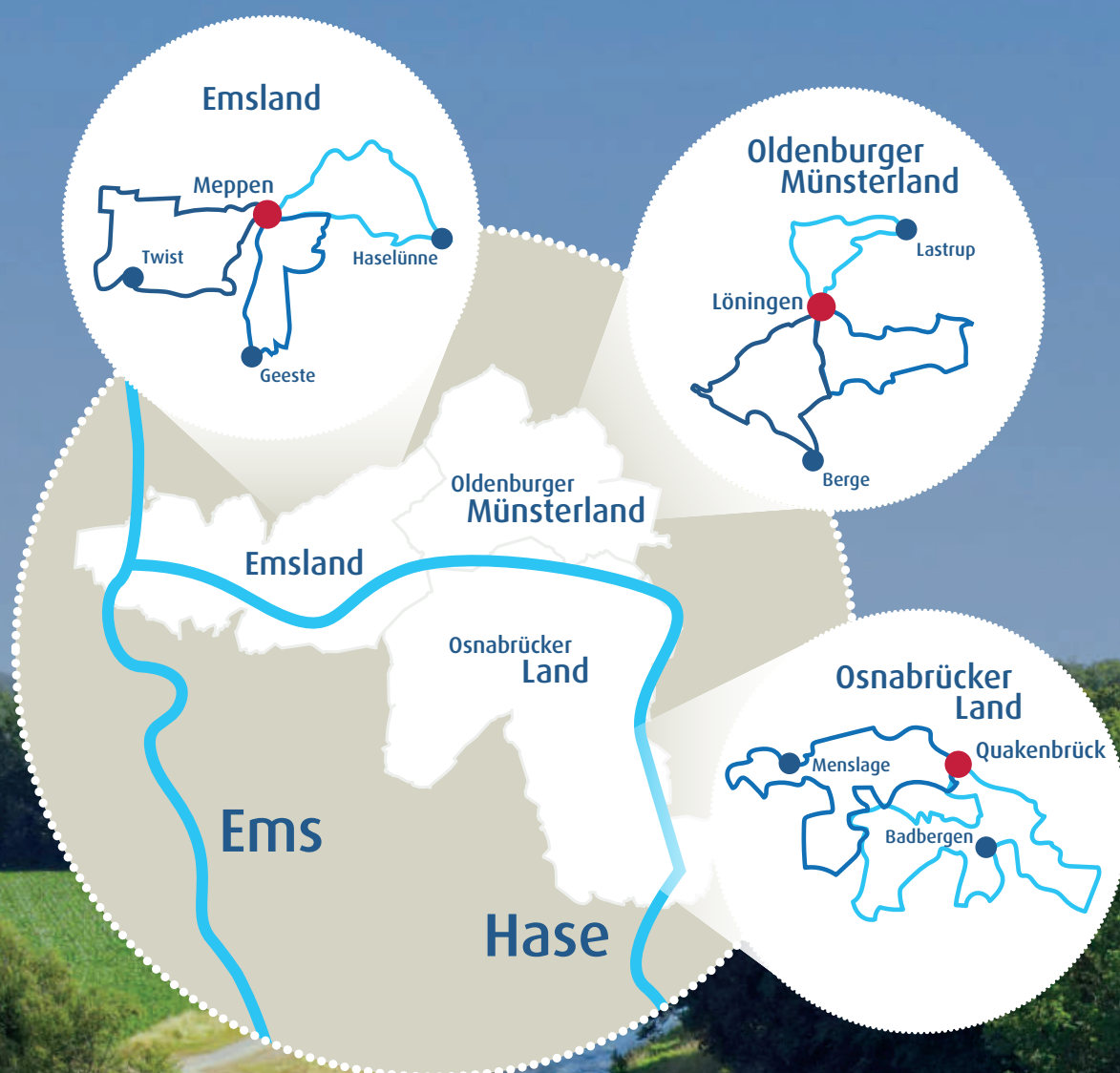
Sternfahrten

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.

3 Ferienregionen – 11 Reiseziele



Entdecken Sie unsere Sternfahrten:

Im Osnabrücker Land.....24-25

Bramsche
Neuenkirchen
Bersenbrück/Ankum
Quakenbrück
Fürstenau

Im Oldenburger Münsterland.....26

Löningen
Lindern/Lastrup
Essen (Oldenburg)

Im Emsland.....27

Herzlake
Haselünne
Meppen

Und so geht es:



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:

- Leifahrrad:.....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 €

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 €

Buchbar ab 2 Personen
Anreise täglich möglich

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**

Sternfahrten im Osnabrücker Land



© n.m. klockgether.



© Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land



© Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land



© Tourismusgesellschaft 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 Quinctilius Varus durch ein Germanenheer, angeführt vom Cheruskerfürsten Arminius, vernichtend geschlagen wurden. Die Varusschlacht gilt als besonderer Wendepunkt in der römischen Geschichte.

Ab/bis Neuenkirchen

Die Samtgemeinde Neuenkirchen setzt sich aus den drei Mitgliedsgemeinden Merzen, Neuenkirchen und Voltlage zusammen. Hier wird Ruhe und Erholung in einer stimmungsvollen Wald-, Heide- und Moorlandschaft geboten, die zu naturnahen Radtouren einlädt. Ein Highlight in der Samtgemeinde ist der Wacholderhain. Das vier Hektar große Naturschutzgebiet wurde mit über 220 Wacholderpflanzen aufgeforstet und präsentiert sich wieder als artenreiche Heidelandschaft. Wie hier tatsächlich 111 Hügelgräber unserer Vorfahren entstanden sind, erfährt man auf dem bekannten Barfußpfad.

Sehenswert sind auch die Kirchen St. Katharina in Voltlage mit seiner barocken Ausstattung und St. Laurentius in Neuenkirchen. Schwingen Sie sich auf das Rad und entdecken das Hasetal. Lernen Sie auf Ihren Touren kleine Hofläden mit regionalen Produkten kennen.

Preise, Leistungen und weitere Informationen finden Sie auf S. 23



Sternfahrten im Osnabrücker Land



© Christoph Steinweg



© Franz Middendorf



© Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land

Ab/bis Bersenbrück/Ankum

Die Samtgemeinde Bersenbrück besteht aus den sieben Mitgliedsgemeinden Alfhausen, Ankum, Bersenbrück, Eggermühlen, Gehrde, Kettenkamp 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. Liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser und bäuerliche Hofanlagen sind Bestandteile des faszinierenden Artländer Kulturschatzes. Steinzeitliche Gräber sowie die sanfte Hügellandschaft sind unter anderem die Highlights der Tour.

Ab/bis Quakenbrück

„Rothenburg des Nordens“ nennen Freunde städtebaulicher Historie die alte Burgmannstadt 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 Ackerschnackertour 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.

Ab/bis Fürstenau

Ankommen und Neues entdecken. Die Burg- und Hansestadt Fürstenau mit ihren Wahrzeichen, der Schlossanlage von 1344 und der historischen Innenstadt mit den Ackerbürgerhäusern, bieten dem Besucher viel Abwechslung. Auch die kleinen Ortschaften, die Sie auf den vielseitigen Wander- und Radwegen durchqueren, bieten historische Heimathäuser und imposante Kirchen.

Herzlich willkommen sind Sie in den Restaurants und Cafés und natürlich in den zahlreichen Geschäften, die Fürstenau zu bieten hat. Diverse Ausflugsmöglichkeiten, wie der Besuch von Ausstellungen oder einer Schnapsbrennerei runden das Programm ab. Besuchen Sie Fürstenau und überzeugen Sie sich bei einer urigen Gästeführung selbst von der Vielfaltigkeit.

Jetzt direkt online
buchen

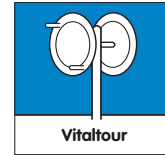
Hier klicken
und direkt
online buchen!

Preise, Leistungen und weitere Informationen finden Sie auf S. 23



Sternfahrten

im Oldenburger Münsterland



Ab/bis Lönigen

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

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. Lönigen 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 Hümngräber oder das liebevoll eingerichtete „Dörpshus“ 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 Gewerbetrieb.

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. 23



Sternfahrten im Emsland



Nat(o)ur



Moor & Mehr-Route



Kunst-Route



3-Länder-Tour



© Stefan Schoening Fotodesign



© Emsland Tourismus

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 Kunstzentrum Koppelschleuse sowie der Freilichtbühne darüber hinaus einiges zu bieten.

Preise, Leistungen und weitere Informationen finden Sie auf S. 23

Jetzt direkt online
buchen

Hier klicken
und direkt
online buchen!



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!



Entdecken Sie unsere Clubtouren:

„Hinter schwedischen Gardinen“	30
Im Artland	31
Für Genießer	32
Im Emsland	33

Erleben Sie unvergessliche Ausflüge mit Ihrer Gruppe:

Sie wollten schon immer einmal eine Übernachtung der anderen Art erleben und in einem rustikalen, historischen Gefängnis übernachten? Oder soll es doch eher ein kulinarisches Erlebnis sein, das mit einer gemütlichen Weinprobe verbunden wird?

Ist für Sie noch nicht das passende Angebot dabei? Gerne schauen wir mit Ihnen gemeinsam auf unser Programm und erstellen Ihnen ein passendes Angebot für Ihre Gruppe.

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**

Clubtour „Hinter schwedischen Gardinen“

Das Erlebnishotel in einzigartiger Atmosphäre – Strafvollzug mit Freigang in der historischen Stadt Fürstenaue! 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!



Leistungen:

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

Preis pro Person

149 €

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....20 €
- Zusatzübernachtung pauschal und exklusiv für die ganze Gruppe:.....700 €

Nur Übernachtung, ohne Programm:

- 8 - 12 Personen pro Nacht:.....700 €

Weitere Termine unter der Woche auf Anfrage möglich

Buchbar ab 8 Personen

Grillabend auf Anfrage

Das Gefängnishotel 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 Fürstenaues. 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 Philipp Becker, bei der Sie die traditionelle Brennereikunst erleben können und mit Kostproben verwöhnt werden.

Termine

Fr. 18.04. - Sa. 19.04.2025	Fr. 25.07. - Sa. 26.07.2025
Sa. 19.04. - So. 20.04.2025	Fr. 22.08. - Sa. 23.08.2025
Fr. 02.05. - Sa. 03.05.2025	Fr. 29.08. - Sa. 30.08.2025
Fr. 09.05. - Sa. 10.05.2025	Fr. 05.09. - Sa. 06.09.2025
Sa. 10.05. - So. 11.05.2025	Sa. 27.09. - So. 28.09.2025
Fr. 04.07. - Sa. 05.07.2025	Fr. 24.10. - Sa. 25.10.2025
Fr. 11.07. - Sa. 12.07.2025	Sa. 25.10. - So. 26.10.2025

Nach diesem Highlight erwartet Sie ein köstliches 3-Gang-Menü, das den heutigen Tag kulinarisch abrundet.

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 Fürstenaue reist. Zur Prüfung Ihrer Haftentlassung kehren Sie zurück in das historische Amtsgefängnis und begleiten entstandene Haftkosten. Nach beendeter Haftstrafe erfolgt die Entlassung und individuelle Abreise der Teilnehmer.

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

1. Tag: Anreise Quakenbrück

Quakenbrück, gelegen an der Hase, bietet eine reizvolle Altstadt mit historischen Burghofen, 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, erwarten 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 Eggermühlen zum Hof Künne. Dieser innovative Betrieb hat sich auf die Produktion von Pflanzenölen spezialisiert.

Erfahren Sie Wissenswertes über die Herstellung sowie Vermarktung und lassen Sie sich eine Kostprobe nicht entgehen. Im Anschluss führt Sie Ihr Weg über Nortrup nach Badbergen/Vehs zum Hof Elting-Bußmeyer, ein Artland-Hof mit langer Tradition. Lassen Sie sich bei hausgemachten Kuchen und heißem Kaffee vom Ambiente verzaubern. Nach der Rückkehr in Quakenbrück wartet der Büttel auf Sie. Lauschen Sie den Geschichten auf der historischen Stadtführung durch Quakenbrück. Der erlebnisreiche Tag neigt sich bei einem köstlichen 3-Gang-Menü langsam dem Ende.

3. Tag: Abreise

Nach dem Frühstück endet die Tour und es erfolgt die individuelle Abreise. Alternativ besteht die Möglichkeit auf eigene Faust eine weitere Radtour durch das schöne Artland zu unternehmen.

Leistungen:

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

Preis pro Person

279 €

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....45 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....65 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....80 €
- Leihfahrrad für 2 Tage:.....25 €
- Leih-E-Bike für 2 Tage:.....60 €

Buchbar freitags – sonntags
(April – Oktober)

Buchbar ab 10 Personen

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Jetzt direkt online
buchen



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!



Leistungen:

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

Preis pro Person

259 €

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....50 €
- Whiskytasting:.....15 €
- Zusatznacht im DZ:.....60 €
- Zusatznacht im EZ:.....80 €
- Leih-E-Bike für 2 Tage:.....70 €
- Leihfahrrad für 2 Tage:.....35 €

**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 Hasealradweg über Talge nach Badbergen/Wehdel. Auf dem Hof der Bioland Imkerei „Honigsüß“ besichtigen Sie die Bienenvölker und erfahren Wissenswertes über die Königin und ihre Un-

tertanen. 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 oder Sie erkunden auf einer letzten Radtour die schöne Umgebung.

Jetzt direkt online
buchen

Hier klicken
und direkt
online buchen!



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!



© Waldgasthof Röckers



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 Volkssport, bei dem mit einem „Stock“ auf die „Daube“ 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

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)

Am letzten Tag fahren Sie über Rühle 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 Feldbahnfahrt stärken Sie sich mit „Bookweitenjanhinnerk“, dem Emsländischen Buchweizenpfannkuchen. 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
- Buchweizenpfannkuchen
- Kornbrennereibesichtigung mit Verkostung
- 1 x Besichtigung Emsland-Moormuseum mit Feldbahnfahrt
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person

269 €

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....60 €
- 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 €

Anreise Mittwoch – Sonntag

Buchbar ab 10 Personen

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Jetzt direkt online
buchen



Rundum-Sorglos-Radeln im Radfahrradies Hasetal

Gemeinsam in einer geselligen Runde entdecken Sie das Hasetal von seiner schönsten Seite. Unsere erfahrenen Reiseleiter nehmen Sie mit auf den ca. 30 bis 55 km langen Radtouren durch unterschiedliche Ortschaften der Region und erzählen Ihnen Wissenswertes und Dönkes 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, das Fahrrad, 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 Reisetilnehmer kommen mit E-Bike, daher beträgt die Fahrtgeschwindigkeit mindestens 18 km/h.



Entdecken Sie unsere geführten Touren:

Bramsche im Osnabrücker Land.....	36
Quakenbrück im Artland	37
NEU! Lindern im Oldenburger Münsterland.....	38
Herzlake-Aselage im Emsland.....	39
Meppen im Emsland	40
Hebelermeer an der holländischen Grenze	41

Beispielreiseverlauf:

So sieht ein typischer 5-tägiger Rundum-Sorglos-Radeln-Urlaub aus. Bitte beachten Sie, dass der Ablauf je nach Standort 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. Am Abend genießen Sie Ihr Abendessen.

2. Tag

Am zweiten Tag radeln Sie ca. 50 km durch die idyllische Natur, vorbei an kleinen Hofcafés und 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 z. B. eine Weinprobe oder ein leckeres 3-Gang-Menü.

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.

5. Tag

Am letzten Tag unternehmen Sie gemeinsam eine kleine Radtour und lassen Ihren Urlaub Revue passieren, bevor Sie 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.



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

659 €

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....140 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....60 €
- 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 bekannt für seine industrielle Geschichte, denn über 400 Jahre galt sie als die „Stadt des Tuchmachers“. 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 Hasesees. Entdecken Sie die malerischen Landschaften auf den geführten Radtouren, die nicht nur atemberaubende Aussichten bietet, sondern auch tief in die alte regionale Kultur eintauchen lässt. Von hübschen Dörfern bis hin zu historischen Museen wie dem berühmten Park Kalkriese bietet diese Tour ein unvergessliches Erlebnis voller lokaler Schätze und leckeren Köstlichkeiten.



Termine jeweils sonntags - donnerstags

18.05. – 22.05.2025

17.08. – 21.08.2025

15.06. – 19.06.2025

21.09. – 25.09.2025

20.07. – 24.07.2025

Jetzt direkt online
buchen

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Quakenbrück im Artland

Genießen Sie eine Auszeit in geselliger Runde und radeln ganz entspannt durch die schöne Landschaft des Artlandes. Prachtvolle Fachwerkgiebel und die Gastfreundschaft des Hasetals sind dabei garantiert.



Im nördlichen Osnabrücker Land, im Herzen des Artlandes, liegt Quakenbrück. Die Stadt beeindruckt mit rund 130 erhaltenen Fachwerkhäusern, die zum Teil mit kunstvoll verzierten Windfahnen und kleinteiligen Fenstern ausgestattet sind. Zum gemütlichen Übernachten und gutem Essen kehren Sie in das Hotel Velo mit dem Restaurant Tante Tom, am Stadtrand von Quakenbrück, ein. Das Hotel ist ein Anziehungspunkt für Gäste aus nah und fern. Der gemütliche Biergarten lädt dazu ein, die Seele baumeln zu lassen. Die Schönheit des Artlandes zeigt Ihnen Ihre Reiseleitung während der Radtouren. Vorbei an gemütlichen Hofcafés, einer Imkerei oder einer Hofmanufaktur, welche Einblicke in die Herstellung verschiedener Öle gibt, lernen Sie das Artland mit seinen Gastgebern von seiner schönsten Seite kennen.

Leistungen:

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

Preis pro Person

629 €

Extras (pro Person):

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

Zusätzliche Nächte können Sie vorab direkt über das Hotel buchen.

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Jetzt direkt online
buchen

Termine jeweils sonntags - donnerstags

11.05. – 15.05.2025	29.06. – 03.07.2025
25.05. – 29.05.2025	24.08. – 28.08.2025
15.06. – 19.06.2025	



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.

NEU!



© Oldenburger Münsterland



© Anno 1848



© Anno 1848

Leistungen:

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

Preis pro Person

579 €

Der beschauliche Ort Lindern ist die kleinste Gemeinde des Oldenburger Münsterlandes, jedoch mangelt es ihm nicht an Kultur- und Naturlandschaft. In den kommenden Tagen führt Sie unsere Reiseleitung zu den historischen Sehenswürdigkeiten, z. B. die St.-Katharina von Siena-Kirche in Lindern oder eines der schönsten Schlossanlagen im Norden: das Jagdschloss Clemenswerth in Sögel. Die sternenförmige Barockanlage mit weitläufigem Park ist einzigartig in Europa. Bei einem Ausflug zur Thülsfelder Talsperre, der nördlichsten Talsperre Deutschlands, erleben Sie eine herrliche Naturlandschaft aus Heideflächen, Mooren, Wäldern und reichen Uferzonen, mit einer vielfältigen Flora und Fauna. Ihren Aufenthalt verbringen Sie im familiengeführten Wohlfühlhotel Anno 1848.



© Anno 1848

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....95 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....60 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....135 €

Zusätzliche Nächte können Sie vorab direkt über das Hotel buchen.

Termine

So. 18.05. – Do. 22.05.2025
Do. 05.06. – Mo. 09.06.2025
So. 06.07. – Do. 10.07.2025
Mi. 13.08. – So. 17.08.2025
So. 07.09. – Do. 11.09.2025

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. Im Ortsteil Aselage erleben Sie ein Naturerlebnis der besonderen Art, denn das etwa 600 Hektar große Naturschutzgebiet Hahnenmoor bietet einen einzigartigen Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten. Ihren Aufenthalt verbringen Sie im idyllisch gelegenen und romantisch eingerichteten Hotel Aselager Mühle. Hier können Sie es sich im Wellnessbereich mit einem Schwimmbaden gut gehen lassen. 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.

Leistungen:

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

Preis pro Person
459 €

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....80 €
- Leihfahrrad für 4 Tage:.....50 €
- 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

Termine jeweils sonntags - mittwochs

01.06. - 04.06.2025 17.08. - 20.08.2025
22.06. - 25.06.2025 21.09. - 24.09.2025
27.07. - 30.07.2025



Meppen im Emsland

Maritimes Flair und eine atemberaubende Naturkulisse bietet Ihr Rundum-Sorglos-Paket im Herzen des Emslandes.



© Max Daerr



© Stefan Schöning



© Touristinformation Meppen

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

569 €

Extras (pro Person):

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

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. Gemütliche Atmosphäre und komfortable Zimmer mit persönlicher Note bietet das familiengeführte Hotel Tiek. Die herzliche Gastfreundschaft macht das Hotel zu einer einladenden Wahl für alle, die gerne aktiv unterwegs sind. In den kommenden Tagen erwarten Sie täglich wechselnde Radtouren 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.

Termine jeweils montags – freitags

23.06. – 27.06.2025

04.08. – 08.08.2025

14.07. – 18.07.2025

15.09. – 19.09.2025



© Stefan Schöning

Jetzt direkt online
buchen

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Hebelermeer an der holländischen Grenze

Erleben Sie mit unseren erfahrenen Guides die Grenzregion von Hebelermeer bei Twist aus. Entlang des Naturparks Bourtanger Moor fasziniert Sie eine unberührte Heide- und Moorlandschaften, die einfach zum Entspannen einlädt.



© Gasthaus Robben



© Gasthaus Robben



© Gasthaus Robben



© Emsland Tourismus

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. 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. 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.

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

629 €

Extras (pro Person):

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

Zusätzliche Nächte können Sie vorab direkt über das Hotel buchen.

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Jetzt direkt online
buchen

Termine jeweils sonntags - donnerstags

18.05. - 22.05.2025	10.08. - 14.08.2025
01.06. - 05.06.2025	24.08. - 28.08.2025
29.06. - 03.07.2025	07.09. - 11.09.2025
06.07. - 10.07.2025	



Radurlaub „auf Rezept“

Geführt und sorgenfrei - mit „Cashback“

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

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

Ihre persönliche Gesundheitsreise „auf Rezept“ bringt Sie nicht nur in Schwung, sondern schont auch Ihr Portemonnaie. Für die Teilnahme an unseren Kursen erhalten Sie von fast allen Krankenkassen einen Zuschuss von mindestens 75 € pro Kurs. So kostet zum Beispiel ein fünftägiger Radurlaub „auf Rezept“ mit Halbpension, fünf geführten Stern-Radtouren und den Gesundheitskursen gerade mal 309 €*.



Entdecken Sie unsere Radurlaub „auf Rezept“ Reiseangebote:

Radurlaub „auf Rezept“	42 - 60
Bramsche	46
Rieste am Alfsee	47
Damme	48
Ankum	49
NEU! Quakenbrück	50
NEU! Lastrup	51
NEU! Lindern	52
Herzlake-Aselage	53
Haselünne	54
Meppen	55
Hebelermeer	56
Rhede (Ems)	57
Leer	58
Rastede	59
Münster	60

Und so funktioniert es:

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

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

Krankenkasse abrechnen können. Bitte beachten Sie, dass Sie für eine Rückerstattung mindestens 80 Prozent der Kursprogramme absolviert haben müssen und eine Krankenkassen-Mitgliedschaft zum Zeitpunkt der Teilnahme bestehen muss.

Unsere Reisebedingungen zum Gesundheitsurlaub „auf Rezept“ finden Sie auf unserer Homepage www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de.

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

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



**Hier klicken
und direkt
online buchen!**

Gesundheitsurlaub
„auf Rezept“ jetzt
online buchen!

Kostenbeispiel:

5 Tage Radurlaub „auf Rezept“ im Haus des Sports, Lastrup:	459 €
abzgl. mögl. Zuschüsse der Krankenkassen	- 75 €
Präventionskurs I:	- 75 €
Präventionskurs II:	

Sie zahlen nur noch:

309 €*

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse
in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse
(459 € ohne Zuschüsse).

Unser Präventionsangebot

Hier finden Sie eine Übersicht unserer zertifizierten Gesundheitskurse. An jedem Reisetermin sind zwei der u. a. Kurse enthalten. Welche Kurse angeboten werden, finden Sie beim jeweiligen Reiseangebot ab Seite 46.

Unsere Anbieterkennung: AN-5DDYGW



Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-GYBEC

Kursleiterin: Irmgard Efken

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



Autogenes Training

Kurs-ID: KU-ST-S4544S

Kursleiterin: Eva Grünloh

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



Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1

Kursleiter: Michael Matzke

Dynamische und sanfte Hatha Yoga-Einheiten mit Retreat-Charakter helfen Jung und Alt, Entspannung zu finden und Kraft zu tanken. Die wohltuende Mischung aus Aktivität und Stille verbessern 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.

NEU! Jetzt auch in Haselünne



Gesunder Rücken

Kurs-ID: KU-BE-4NSX85

Kursleiter: Karl-Heinz Stahl

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



Gesunde Ernährung

Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX

Kursleiterin: Franziska Willerding

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



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

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



Tipp!

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 geht es zurück ins Hotel.

3. Tag

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

4. Tag

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

5. Tag

An diesem letzten Tag findet nach dem 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“ Bramsche

Roter Faden des Osnabrücker Landes

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



© Hotel Idingshof



© Hotel Idingshof



© Hotel Idingshof



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. Eingebettet zwischen Wiehengebirge und nördlichem Teutoburger Wald führen die Tagestouren unter anderem durch das Nettetal und das nördliche Osnabrücker Land, vorbei an Wassermühlen und Klöstern. Unterwegs begleitet Sie auch immer mal wieder das Flüsschen Hase. Die Markthalle Alfhausen hat sich als Anlaufstelle für lokale Erzeuger regionaler und nachhaltiger Produkte etabliert – während des Ernährungskurses können Sie sich von dem Konzept überzeugen.

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

Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

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

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 11.05. - 15.05.2025 | 27.07. - 31.07.2025 |
| 25.05. - 29.05.2025 | 10.08. - 14.08.2025 |
| 08.06. - 12.06.2025 | 24.08. - 28.08.2025 |
| 22.06. - 26.06.2025 | 31.08. - 04.09.2025 |
| 29.06. - 03.07.2025 | 14.09. - 18.09.2025 |
| 13.07. - 17.07.2025 | 28.09. - 02.10.2025 |

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**

Radurlaub „auf Rezept“ Rieste am Alfsee

Naherholung im Osnabrücker Land

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



Gesunder Rücken
Kurs-ID: KU-BE-4NSX85



oder

Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S4544S



© Hotel Piazza / Alfsee GmbH



© Hotel Piazza / Alfsee GmbH



Ringhotel Piazza

Im südwestlichen Niedersachsen zwischen Bremen und Münster liegt das Osnabrücker Land. Ihr Hotel befindet sich im nördlichen Teil der Region, direkt am Alfsee bei Rieste, einem Hochwasserrückhaltebecken mit Ferien- und Erholungsgebiet und einem beliebten Ausflugsziel für Jung und Alt. Verschiedene Saunen und ein großes Schwimmbad laden nach den Radtouren zum Entspannen ein.

Vom Rad aus erleben Sie die idyllische Landschaft ringsum, fahren vorbei an Klöstern und Kirchen sowie über die Ortschaften Bersenbrück, Ankum und Alfhausen. Der Ernährungskurs findet unter anderem auf einem wunderschönen Hof statt, der während der Fahrradtouren angesteuert wird. Hier lässt sich nicht nur die beschauliche Landatmosphäre, sondern auch eine leckere Mahlzeit genießen. Am Freitag haben Sie hier den letzten Entspannungskurs am Vormittag und können im Anschluss den Tag noch individuell im Hasetal verbringen.

Präventionsangebot:

- 1 Kurs Gesunder Rücken oder Autogenes Training
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

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 469 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....110 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....125 €

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (619 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – freitags

04.05. - 09.05.2025	06.07. - 11.07.2025	24.08. - 29.08.2025
11.05. - 16.05.2025	13.07. - 18.07.2025	31.08. - 05.09.2025
18.05. - 23.05.2025	20.07. - 25.07.2025	07.09. - 12.09.2025
01.06. - 06.06.2025	27.07. - 01.08.2025	14.09. - 19.09.2025
15.06. - 20.06.2025	03.08. - 08.08.2025	21.09. - 26.09.2025
22.06. - 27.06.2025	10.08. - 15.08.2025	28.09. - 03.10.2025
29.06. - 04.07.2025	17.08. - 22.08.2025	

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs **Gesunder Rücken** statt.

Termine in rot werden mit dem Kurs **Autogenes Training** angeboten.

Hier klicken
und direkt
online buchen!



Radurlaub „auf Rezept“ Damme

Die Schweiz des Oldenburger Münsterlandes

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunder Rücken
Kurs-ID: KU-BE-4NSX85



Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX

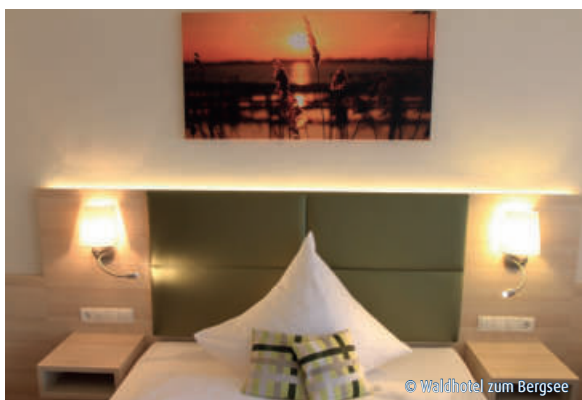


© Waldhotel zum Bergsee

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 Heidelandchaft sind hier vorzufinden. Der Dümmer See als zweitgrößter Binnensee Niedersachsens lockt zudem viele Erholungssuchende aus nah und fern an.

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



© Waldhotel zum Bergsee

Präventionsangebot:

1 Kurs Gesunder Rücken

1 Kurs Gesunde Ernährung

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:.....110 €

Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €

Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

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



© Waldhotel zum Bergsee



Termine jeweils sonntags – donnerstags

04.05. - 08.05.2025	13.07. - 17.07.2025
18.05. - 22.05.2025	20.07. - 24.07.2025
25.05. - 29.05.2025	10.08. - 14.08.2025
08.06. - 12.06.2025	17.08. - 21.08.2025
15.06. - 19.06.2025	24.08. - 28.08.2025
29.06. - 03.07.2025	31.08. - 04.09.2025
06.07. - 10.07.2025	21.09. - 25.09.2025

Hier klicken
und direkt
online buchen!

Radurlaub „auf Rezept“ Ankum

Lebendig und geschichtsrreich im Osnabrücker Land

Wieder
dabei!

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX


© See- und Sporthotel



© See- und Sporthotel



© See- und Sporthotel



See- und Sporthotel

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

Das mit 4 Sternen klassifizierte 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.

Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

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:.....115 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 01.06. - 05.06.2025 | 10.08. - 14.08.2025 |
| 15.06. - 19.06.2025 | 17.08. - 21.08.2025 |
| 06.07. - 10.07.2025 | 24.08. - 28.08.2025 |
| 13.07. - 17.07.2025 | 14.09. - 18.09.2025 |
| 20.07. - 24.07.2025 | 21.09. - 25.09.2025 |
| 27.07. - 31.07.2025 | |

Hier klicken
und direkt
online buchen!


Radurlaub „auf Rezept“ Quakenbrück

Mittelalterliche Kleinstadt im Kulturschatz Artland



Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



Velo-Hotel

Die Hase, viele Frösche und ungezählte 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. Vom Rad aus können Sie historische Hofanlagen, heimelige Bauernhofcafés und die Weite des Artlands entdecken.

Das Velo-Hotel, in dem Sie während Ihres Aufenthalts in Quakenbrück nächtigen, macht seinem Namen und der Radregion alle Ehre, den 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.



Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

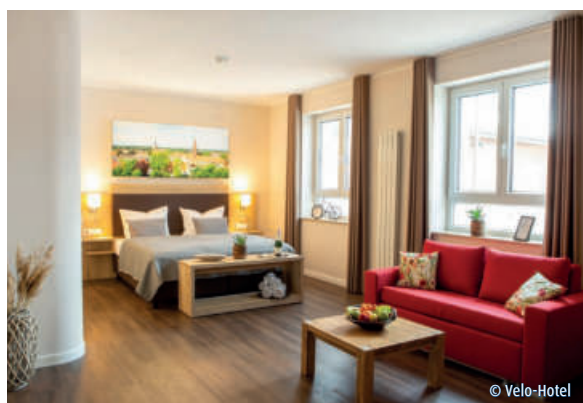
- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter
- 4 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 2 x abendliches 2-Gang-Menü
- 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses gesunde Ernährung
- Informationsmaterial

Preis pro Person 439 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....85 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

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



Termine jeweils sonntags – donnerstags

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 08.06. - 12.06.2025 | 03.08. - 07.08.2025 |
| 22.06. - 26.06.2025 | 17.08. - 21.08.2025 |
| 06.07. - 10.07.2025 | 07.09. - 11.09.2025 |
| 20.07. - 24.07.2025 | 21.09. - 25.09.2025 |
| 27.07. - 31.07.2025 | 28.09. - 02.10.2025 |

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**



Radurlaub „auf Rezept“ Lastrup

Dörfliche Idylle in der Pferdezucht-Region

NEU!

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBECGesunder Rücken
Kurs-ID: KU-BE-4NSX85

Haus des Sports der Sportschule

Die Gemeinde Lastrup, eingebettet und umrahmt von den beiden Wasserläufen Südradde und Löninger Mühlenbach, bietet besonders viele naturreiche Reize. So findet der Naturliebhaber fernab von Hektik und Alltagsstress vielfältige Radwandermöglichkeiten. Ihr Radreiseleiter führt Sie in einige der zu Lastrup gehörenden Bauernschaften, doch auch die Kreisstadt Cloppenburg mit dem weithin bekannten Museumsdorf ist ein Ziel Ihrer täglichen Radtouren. Am Abend lädt der große Dorf- und Kulturpark in Lastrup mit Barfußpfad, Baumlandschaften und einem kleinen See zum Spazieren und Verweilen ein.

Ideale Bedingungen bietet diese Unterkunft Vereine, Seminarteilnehmer - und auch Gesundheits-Radurlauber. Sie dürfen unter den ersten Gästen in dem ab Frühjahr 2025 erweiterten Unterkunftstrakt mit funktionalen Ein- und Zweibettzimmern und repräsentativen Sportrestaurant sein. Ein Highlight während Ihres Aufenthalts ist die Möglichkeit zur Nutzung des Natur- und Erlebnisbades, das mit einem direkten Zugang verbunden ist



Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs gesunder Rücken

Enthaltene Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter
- 4 x Übernachtung inkl. Frühstück
- 4 x abendliches 3-Gang-Menü
- Informationsmaterial

Preis pro Person 309 €*

Extras (pro Person):

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

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (459 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – donnerstags

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 01.06. - 05.06.2025 | 07.09. - 11.09.2025 |
| 15.06. - 19.06.2025 | 14.09. - 18.09.2025 |
| 22.06. - 26.06.2025 | 21.09. - 25.09.2025 |
| 29.06. - 03.07.2025 | 28.09. - 02.10.2025 |

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**

Radurlaub „auf Rezept“ Lindern

Ländliche (Kultur-)Idylle im Oldenburger Münsterland

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



© Hotel Anno 1848



© Hotel Anno 1848



© Emsland Tourismus



Hotel Anno 1848

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

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

Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

Leistungen:

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

Preis pro Person 399 €*

Extras (pro Person):

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

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 04.05. - 08.05.2025 | 17.08. - 21.08.2025 |
| 11.05. - 15.05.2025 | 31.08. - 04.09.2025 |
| 22.06. - 26.06.2025 | 14.09. - 18.09.2025 |
| 29.06. - 03.07.2025 | 28.09. - 02.10.2025 |
| 03.08. - 07.08.2025 | |

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**

Radurlaub „auf Rezept“ Herzlake-Aselage

Unverwechselbare Naturräume mitten im grünen Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



Hatha Yoga
Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1



© Aselager Mühle

Hotel Aselager Mühle

Die beschaulichen Dörfer der Samtgemeinde Herzlake laden zum Radeln durch eine vielfältige Natur- und Kulturlandschaft sowie die Geestlandschaft des Naturparks Hümmling ein. Naturgenuss erwartet Sie im 600 Hektar großen Naturschutzgebiet Hahnenmoor, einem einzigartigen Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten. Wissenswertes erfahren Sie unter anderem im historischen Torfwerk oder dem Stift Börstel. Im Kulturdorf Ahmsen 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. Wellnessbereich und Hotelpark sorgen zusätzlich nach den Radtouren für einen individuellen, entspannten Ausklang des Tages.



© Aselager Mühle

Präventionsangebot:

1 Kurs Hatha Yoga

1 Kurs Gesunde Ernährung

Leistungen:

Begrüßungsgetränk

5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter

4 x Übernachtung inkl. Frühstück

2 x abendliches 3-Gang-Menü

2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses Gesunde Ernährung

Informationsmaterial

Preis pro Person 445 €*

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag:.....95 €

Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €

Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

18.05. - 22.05.2025

25.05. - 29.05.2025

01.06. - 05.06.2025

08.06. - 12.06.2025

22.06. - 26.06.2025

06.07. - 10.07.2025

13.07. - 17.07.2025

27.07. - 31.07.2025

17.08. - 21.08.2025

07.09. - 11.09.2025

21.09. - 25.09.2025

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**



Radurlaub „auf Rezept“ Haselünne

Die Kornbrenner-Stadt im Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



+

Hatha Yoga
Kurs-ID: KU-ST-WP6HV1



oder

Gesunder Rücken
Kurs-ID: KU-BE-4NSX85



Burghotel

Haselünne ist die älteste Stadt des Emslandes. Romantische und verträumte Winkel, alte Patrizierhäuser und Burghannshöfe, drei traditionsreiche Kornbrennereien, ein ca. 20 ha großer See und ein ursprünglich gewachsener Wacholderhain machen den einzigartigen Charme des staatlich anerkannten Erholungsortes aus.

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



Präventionsangebot:

1 Kurs Hatha Yoga oder Gesunder Rücken
1 Kurs Gesunde Ernährung

Leistungen:

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

Preis pro Person 399 €*

Extras (pro Person):

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

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

11.05. - 15.05.2025	29.06. - 03.07.2025	24.08. - 28.08.2025
18.05. - 22.05.2025	13.07. - 17.07.2025	31.08. - 04.09.2025
25.05. - 29.05.2025	20.07. - 24.07.2025	14.09. - 18.09.2025
08.06. - 12.06.2025	27.07. - 31.07.2025	28.09. - 02.10.2025
15.06. - 19.06.2025	10.08. - 14.08.2025	

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs **Gesunder Rücken** statt.

Termine in rosa werden mit dem Kurs **Hatha Yoga** angeboten.

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**

Radurlaub „auf Rezept“ Meppen

Die Radlerstadt im Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Autogenes Training
Kurs-ID: KU-ST-S45445



Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



© Stefan Schöning Fotodesign



© Stefan Schöning Fotodesign



© Stefan Schöning Fotodesign



© Emsland Tourismus

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 doch gemütliche Restaurant lädt zum Verweilen und Genießen ein. Bei schönem Wetter lässt es sich abends auf der luftigen und begrünten Sonnenterrasse bei einem kühlen Getränk gut aushalten.

Präventionsangebot:

- 1 Kurs Autogenes Training
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

Leistungen:

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

Preis pro Person 445 €*

Extras (pro Person):

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

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

Termine jeweils sonntags – freitags

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 04.05. - 09.05.2025 | 13.07. - 18.07.2025 |
| 11.05. - 16.05.2025 | 20.07. - 25.07.2025 |
| 18.05. - 23.05.2025 | 27.07. - 01.08.2025 |
| 01.06. - 06.06.2025 | 03.08. - 08.08.2025 |
| 15.06. - 20.06.2025 | 10.08. - 15.08.2025 |
| 22.06. - 27.06.2025 | 31.08. - 05.09.2025 |
| 29.06. - 04.07.2025 | 28.09. - 03.10.2025 |
| 06.07. - 11.07.2025 | |

Hier klicken
und direkt
online buchen!



Radurlaub „auf Rezept“ Hebelermeer

Mit Grenzgänger-Touren in die Niederlande

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



oder

Gesunder Rücken
Kurs-ID: KU-BE-4NSX85



Gasthof Robben

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

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

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



Präventionsangebot:

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

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 409 €*[§]

Extras (pro Person):

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

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

04.05. - 08.05.2025	27.07. - 31.07.2025	14.09. - 18.09.2025
11.05. - 15.05.2025	03.08. - 07.08.2025	21.09. - 25.09.2025
15.06. - 19.06.2025	17.08. - 21.08.2025	28.09. - 02.10.2025
22.06. - 26.06.2025	31.08. - 04.09.2025	

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs **Gesunder Rücken** statt.

Termine in blau werden mit dem Kurs **Progressive Muskelentspannung** angeboten.

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**



Radurlaub „auf Rezept“ Rhede (Ems)

Papenburger Ozeanriesen und holländisches Flair

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



© Landhotel Vosse-Schepers



© Adobe Stock



© Adobe Stock

Landhotel Vosse-Schepers

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

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

Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

Leistungen:

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

Preis pro Person 389 €*^{*}

Extras (pro Person):

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

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

04.05. - 08.05.2025	27.07. - 31.07.2025
18.05. - 22.05.2025	10.08. - 14.08.2025
25.05. - 29.05.2025	17.08. - 21.08.2025
01.06. - 05.06.2025	24.08. - 28.08.2025
08.06. - 12.06.2025	31.08. - 04.09.2025
15.06. - 19.06.2025	07.09. - 11.09.2025
06.07. - 10.07.2025	28.09. - 02.10.2025
20.07. - 24.07.2025	

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**



Radurlaub „auf Rezept“ Leer

Maritimes Flair am „Tor Ostfrieslands“

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



+

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



Hotel Frisia

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

Ihre Reiseleitung wird Sie auf den Radtouren rund um Ems und Leda mit geschichtlichen und landschaftlichen Informationen, aber auch mit typisch ostfriesischen Anekdoten und Geschichten unterhalten. Die Hafenstadt Ditzum, das Emssperrwerk in Gandersum, das von Kanälen geprägte Papenburg und das altherwürdige Schloss Eversburg sind nur ein paar interessante Ziele während Ihrer Radtouren durch Ostfriesland und das Moormerland. Auch der Mühlenverein Neermeer freut sich über Ihr Kommen und lässt die Mühlenräder im Wind drehen.



Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

Leistungen:

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

Preis pro Person 525 €*

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....165 €
- Leih-Fahrrad für 6 Tage:.....50 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....125 €

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (675 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – freitags

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 04.05. - 09.05.2025 | 20.07. - 25.07.2025 |
| 18.05. - 23.05.2025 | 03.08. - 08.08.2025 |
| 25.05. - 30.05.2025 | 10.08. - 15.08.2025 |
| 01.06. - 06.06.2025 | 24.08. - 29.08.2025 |
| 08.06. - 13.06.2025 | 07.09. - 12.09.2025 |
| 15.06. - 20.06.2025 | 14.09. - 19.09.2025 |
| 22.06. - 27.06.2025 | 28.09. - 03.10.2025 |
| 13.07. - 18.07.2025 | |

**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-GYBEC



+

Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



© Hotel Zum Zollhaus

Hotel Zum Zollhaus

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

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



© Hotel Zum Zollhaus

Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- 1 Kurs Gesunde Ernährung

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

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

Termine jeweils sonntags – donnerstags

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 04.05. - 08.05.2025 | 13.07. - 17.07.2025 |
| 11.05. - 15.05.2025 | 27.07. - 31.07.2025 |
| 01.06. - 05.06.2025 | 07.09. - 11.09.2025 |
| 22.06. - 26.06.2025 | 14.09. - 18.09.2025 |
| 29.06. - 03.07.2025 | 21.09. - 25.09.2025 |
| 06.07. - 10.07.2025 | 28.09. - 02.10.2025 |



Hier klicken
und direkt
online buchen!



Radurlaub „auf Rezept“ Münster

Wo das Fahrrad zu Hause ist

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



Gesunde Ernährung
Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX



Hotel Münnich

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



Präventionsangebot:

1 Kurs Progressive Muskelentspannung
1 Kurs Gesunde Ernährung

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
Informationsmaterial

Preis pro Person 469 €*

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag:.....145 €
Leih-E-Bike für 6 Tage:.....135 €

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (619 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags – freitags

04.05. - 09.05.2025	20.07. - 25.07.2025
25.05. - 30.05.2025	27.07. - 01.08.2025
01.06. - 06.06.2025	03.08. - 08.08.2025
08.06. - 13.06.2025	10.08. - 15.08.2025
15.06. - 20.06.2025	17.08. - 22.08.2025
22.06. - 27.06.2025	24.08. - 29.08.2025
29.06. - 04.07.2025	31.08. - 05.09.2025
06.07. - 11.07.2025	

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**



Noch nicht das richtige Angebot gefunden?

Eine Reise ins Hasetal ganz nach Ihren Vorstellungen? Kein Problem! Getreu Ihren Wünschen erstellen wir gerne ein individuelles Angebot für Ihre Gruppe ab 8 Personen!
Oder werfen Sie einen Blick auf unsere anderen Angebote:



Individuelle Radtouren

Sie haben für Ihre Gruppe noch nicht das passende Angebot für einen Radurlaub gefunden? - Wir stellen Ihnen die perfekte Tour durch das schöne Hasetal zusammen und passen Ihren Radurlaub ganz individuell an Ihre Wünsche und Bedürfnisse an. Dabei haben Sie die Freiheit, den Startort und die Dauer der Tour selbst zu bestimmen.

Weitere Informationen ab Seite 08



Sternfahrten

Sie haben keine Lust, täglich das Hotel zu wechseln und Koffer zu packen? 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.

Weitere Informationen ab Seite 22



Clubtouren

Sie suchen eine Tour für Ihren Verein, Club oder Ihre Familie? Sie wollten schon immer mal eine Nacht im Gefängnis verbringen? Oder soll es eher ein kulinarisches Erlebnis sein? Bei unseren spannenden Touren im Hasetal finden Sie bestimmt das passende Angebot!

Weitere Informationen ab Seite 28



Rundum-Sorglos-Radeln

Gemeinsam in einer geselligen Runde entdecken Sie das Hasetal von Ihrer schönsten Seite. Unsere erfahrenen Reiseleiter nehmen Sie mit auf den ca. 30 - 50 km langen Radtouren durch unterschiedliche Ortschaften der Region und erzählen Ihnen Wissenswertes und Dönkes über die Gegend.

Weitere Informationen ab Seite 34



Individuelle Wanderreisen

Auch auf Schusters Rappen lässt sich das Hasetal vorzüglich erkunden. Beim „Flachlandwandern“ im Emsland oder im hügeligeren Osnabrücker Land - entdecken Sie die abwechslungsreichen Landschaftsformen im Hasetal. Ob Wanderwoche, Kurztrip oder Sternwandern, wir haben für jeden das passende Angebot.

Weitere Informationen ab Seite 62



Unsere Tagesangebote

In Gruppen von 15 bis 25 Personen geht es durch unsere Region. Nach einem leckeren Frühstück startet die Gruppe mit erfahrenen Reiseleitern durch das Erholungsgebiet Hasetal, das Emsland oder das Osnabrücker Land. Unterwegs lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen und genießen entlang der Radwege entspannt die idyllische Natur.

Weitere Informationen auf hasetal.de

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. Ob Wanderwoche, Kurztrip oder Wohlfühl-Wandern, 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 oder in der App:



Entdecken Sie unsere Wanderpauschalen:

Individuelle Wanderreisen.....	64 - 65
Komfortwandern.....	64
Wanderauszeit.....	65
NEU! Wellness-Wandern.....	66-67
Geführte Wanderreisen.....	66 - 71
Wanderurlaub "auf Rezept".....	68 - 71

Erkunden Sie die vielseitige Landschaft des Hasetals:

Auch eine Vielzahl an Rundwanderwegen sind im Hasetal zu finden. Vor allem im Osnabrücker Land bietet sich die Möglichkeit auf den sogenannten TERRA.tracks den UNESCO Global Geopark TERRA.vita zu Fuß zu erkunden. Die geologischen Besonderheiten der Region und die Geschichte der letzten 300 Millionen Jahre werden am Wegesrand erlebbar gemacht.

Neben den stetig wechselnden Landschaftsbildern sind viele Sehenswürdigkeit am Verlauf zu finden, insbesondere die Hünengräber, die Namensgeber des Hünenwegs.

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**

Komfortwandern auf dem Hünenweg von Osnabrück nach Meppen



Entdecken Sie die Vielfalt des Hünenwegs mit seinen mystischen Wäldern, genießen Sie die Weite der Moorlandschaften und lauschen Sie dem idyllischen Plätschern entlang der Flussauen – Abwechslung ist garantiert.



© Emsland Tourismus



© Emsland Tourismus

Leistungen:

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

Preis pro Person
719 €

Extras (pro Person):

- 6 x Abendessen (2-Gang-Menü):.....180 €
- Einzelzimmerzuschlag:.....175 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....65 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....95 €

Anreise täglich möglich

Buchbar ab 2 Personen

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 Penterknapp kann ein Wandertaxi den Transfer übernehmen (ca. 18 km), erfahrene Wanderer laufen bis zum Hotel nach Bramsche (ca. 27 km).

3. Tag: Bramsche – Westerholte/Anklam

Nach einem Transfer zum geschützten Waldgebiet Geln 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 Anklam gewandert werden (ca. 30 km).

4. Tag: Anklam/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 Restrupe Hünengrab, bevor Sie nach

ca. 21 km ins Hotel einkehren.

5. Tag: Berge – Herzlake/Haselünne

Heute führt Sie die Wanderung durch einen historischen Kloster-Wald mit alten Baumbeständen, vorbei am Stift Börstel und in das weitläufige Hahnenmoor, wo der Ausichtsturm atemberaubende Ausblicke bietet. Sie werden von dem Fluss Hase bis Herzlake begleitet, von dort aus bringt Sie das Wandertaxi nach Haselünne (ca. 22 km) oder Sie folgen weiter der Hase bis zum Ziel (ca. 31 km).

6. Tag: Haselünne – Bokeloh/Meppen

Die letzte Etappe führt Sie durch naturbelassene Flusslandschaften. Entdecken Sie die vielfältige Flora und Fauna des Schutzgebiets und die Spuren der wieder angesiedelten Biber. In Bokeloh können Sie einen Transfer nutzen (ca. 17 km) oder weiter bis nach Meppen wandern (ca. 26 km).

7. Tag: Meppen

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

Jetzt direkt online
buchen

Hier klicken
und direkt
online buchen!



Wanderauszeit auf dem Hünenweg im Osnabrücker Land



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 Herzmann

1. Tag: Osnabrück – Rulle (ca. 15 km)

Individuelle Anreise nach Osnabrück. Ihre Wanderung startet direkt am Rathaus in Osnabrück, wo einst die Beendigung des 30-jährigen Krieges verkündet wurde. Sie folgen der Beschilderung durch die Altstadt und entlang des Haseufers. Am Stadtrand gelangen Sie durch den Bürgerpark ins idyllische Nettetäl. Der Fluss Nette lädt an munter plätschernden Ufern auf Bänken und Wellenliegen zum Verweilen ein. Historische Wassermühlen säumen den Weg und auch die erste Großsteinanlagen, die Oestringer Steine, gibt es zu entdecken. Ziel der heutigen Wanderung ist der Wallfahrtsort Rulle, bekannt für das Blutwunder, welches sich im Jahre 1347 in dem ehemaligen Zisterzienserinnen Kloster ereignet haben soll.

2. Tag: Rulle – Bramsche (ca. 18 km)

Gut gestärkt wandern Sie entlang von Wiesen und Wäldern durch die östlichen Ausläufer des Wiehengebirges. Sie erreichen heute mit 148 Meter den höchsten Punkt des gesamten Fernwanderwegs

– die Schleptruper Egge. Von hier aus können Sie den Blick in das vergleichsweise flache Umland schweifen lassen. Danach führt der Weg entlang des Mittellandkanals, die längste künstlich angelegte Wasserstraße, die den Dortmund-Ems-Kanal mit der Elbe verbindet. Abschließend gelangen Sie in die Tuchmacherstadt Bramsche, nach der sogar ein eigener Rot-Ton benannt wurde. Tipp: Ein Besuch im Tuchmachermuseum lohnt sich!

3. Tag: Bramsche – Westerholte (ca. 18 km)

Nach einem kurzen Transfer zum Startpunkt führt Sie die Wanderung durch den Höhenzug Gehr mit geschützten Heideflächen. Der Sandstein, der in dem Gebiet abgebaut wurde, diente als Baumaterial für viele historische Gebäude in der Region. Bei Ueffeln stoßen Sie auf den beeindruckenden Steinbruch. Dieser Teil des Geoparks TERRA.vita gibt Einblicke in die ehemalige Küstenregion und macht durch spannende Informationstafeln Erdgeschichte erlebbar. Zum Ende der Etappe erwartet Sie ein imposantes Großsteingrab im Ankumer Giersfeld. Wer möchte, kann auch einen Abstecher auf dem Giersfelder Gräberweg machen (3,5 km). Beim idyllischen Golfplatz angekommen kehren Sie mit dem Wandertaxi zurück nach Bramsche, von dort aus erfolgt die individuelle Abreise.

Leistungen:

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

Preis pro Person

219 €

Extras (pro Person):

- 2 x Gepäcktransfer (je Gepäckstück):... 36 €
- 2x Abendessen (2-Gang-Menü):..... 65 €
- Einzelzimmerzuschlag:..... 70 €
- Zusatzübernachtung im DZ:..... 60 €
- Zusatzübernachtung im EZ:..... 95 €

Anreise täglich möglich

Buchbar ab 2 Personen

Hier klicken
und direkt
online buchen!

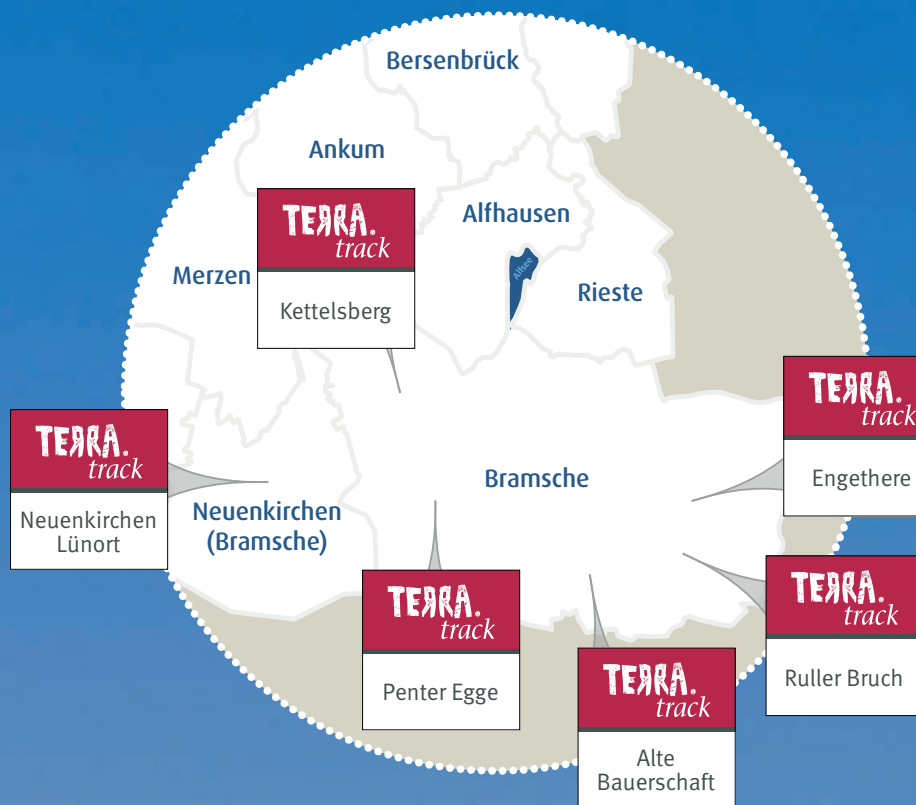
Jetzt direkt online
buchen



Wellness-Wandern im Osnabrücker Land

Erkunden Sie die historische Tuchmacherstadt Bramsche im abwechslungsreichen Umland auf verschiedenen Rundwanderungen und entdecken das vielfältige kulturelle Angebot.

NEU!



Den idealen Ausgangspunkt für Ihre Wanderung mit festem Quartier bietet die Stadt Bramsche im Osnabrücker Land, eingebettet in den Ausläufern des Wiehengebirges und den Ankumer Höhen. 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 von 7 bis 12 km langen Sternwanderungen im Natur- und Geopark TERRA.vita sind thematisch vielfältig und bieten Lebensraum für die einzigartige Flora und Fauna.

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

Auch im Ort können Sie in der Salzgrotte oder der Varustherme Energie tanken. Neben den Erholungseinrichtungen hat Bramsche auch kulturell einiges zu bieten. Im Tuchmachermuseum lernt man Wissenswertes über die Verarbeitung von Wolle und dem „Bramscher Rot“, für das der Ort weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist. Spektakuläre Ereignisse spiegeln sich im Museum und Park Kalkriese wieder, Schauplatz der historischen Varusschlacht im Jahre 9 nach Christus, ausgetragen zwischen Germanen und Römern. Natürlich



© AKZENT Hotel Restaurant Haus Surendorff

bietet Bramsche auch in der Innenstadt Läden und Geschäfte für einen ausgiebigen Bummel. Buchen Sie unser neues Angebot Wellness-Wandern – die perfekte Mischung aus Bewegung, Wellness und.

Jetzt direkt online
buchen

Hier klicken
und direkt
online buchen!



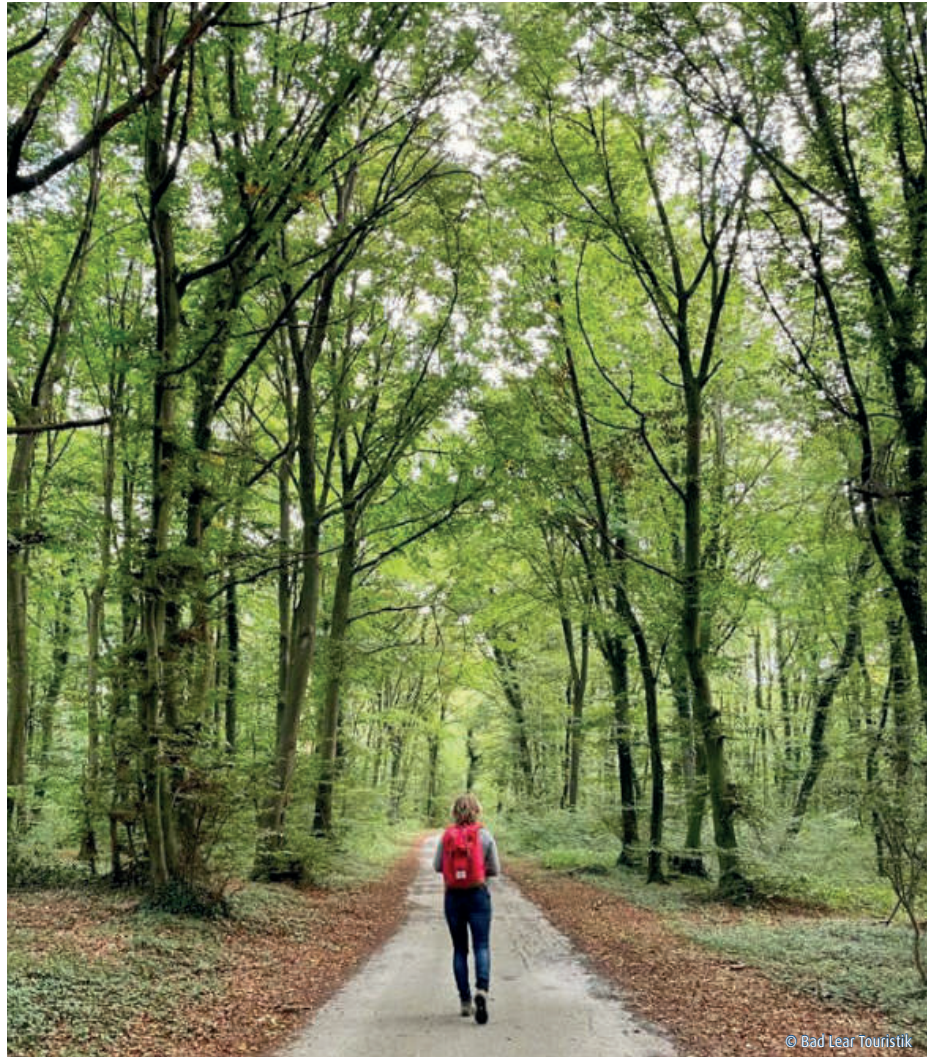
© AKZENT Hotel Restaurant Haus Surendorff



© AKZENT Hotel Restaurant Haus Surendorff



© AKZENT Hotel Restaurant Haus Surendorff



© Bad Lear Touristik

3 Tage – 2 Nächte Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ inkl. Frühstück
- 3 x Lunchpaket
- 1 x regionales 3-Gang-Menü
- 2 x Museumseintritt
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person
229 €

Extras (pro Person):

- 6 x Wandertransfer:..... 90 €
- 1 x Abendessen (3-Gang-Menü):... 30 €
- Einzelzimmerzuschlag:..... 70 €
- Zusatzübernachtung im DZ:..... 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ:..... 95 €

Anreise täglich möglich

Buchbar ab 2 Personen

4 Tage – 3 Nächte Leistungen:

- 3 x Übernachtung im DZ inkl. Frühstück
- 4 x Lunchpaket
- 1 x regionales 3-Gang-Menü
- 2 x Museumseintritt
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person
299 €

Extras (pro Person):

- 8 x Wandertransfer:..... 120 €
- 2 x Abendessen (3-Gang-Menü):... 60 €
- Einzelzimmerzuschlag:..... 105 €
- Zusatzübernachtung im DZ:..... 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ:..... 95 €

Anreise täglich möglich

Buchbar ab 2 Personen

5 Tage – 4 Nächte Leistungen:

- 4 x Übernachtung im DZ inkl. Frühstück
- 5 x Lunchpaket
- 1 x regionales 3-Gang-Menü
- 2 x Museumseintritt
- Karten- und Informationsmaterial

Preis pro Person
369 €

Extras (pro Person):

- 10 x Wandertransfer:..... 150 €
- 3 x Abendessen (3-Gang-Menü):... 90 €
- Einzelzimmerzuschlag:..... 140 €
- Zusatzübernachtung im DZ:..... 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ:..... 95 €

Anreise täglich möglich

Buchbar ab 2 Personen



Wanderurlaub „auf Rezept“

Die 6-Tage-Aktivreise



Neben dem Radurlaub „auf Rezept“ ist der Wanderurlaub „auf Rezept“ als aktive Gesundheitsreise eine ideale Ergänzung zum vielfältigen Programm im Hasetal. Dabei handelt es sich um eine Kombination aus geführten Wanderungen und Präventionskursen. Im Mittelpunkt steht dabei der Kurs Gesundheitswandern, der durch den Kurs Progressive Muskelentspannung ergänzt wird.

Unter fachkundiger Begleitung und Anleitung der zertifizierten Wanderführer wird dem Leistungsstand der Gruppe entsprechend auf den bis zu 17 km langen Wanderungen ein angemessenes

Tempo von 4 km/h gewählt. Dabei steht die Freude an der Bewegung in der Natur mit all ihren Erholungseffekten zur Förderung der Gesundheit im Vordergrund.

Auf den Gesundheitswanderungen wird Ihnen unterwegs nicht nur näher gebracht, was Ihrem Körper guttut, sondern Sie erhalten auch viele Erfahrungen, Erzählungen und Eindrücke über die Region, die Natur sowie den Menschen vor Ort.

Die Präventionskurse

Jedes Reiseziel und jeder Reisetermin der Gesundheitsreisen Wanderurlaub "auf Rezept" beinhalten die Kombination aus dem Entspannungskurs Progressive Muskelentspannung und dem Bewegungskurs Gesundheitswandern:

Unsere Anbieterkennung: AN-5DDYGW



Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-GYBEC
Kursleiterin: Irmgard Efken

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



Gesundheitswandern

Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1
Kursleiter: Bernd Efken

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



Wanderurlaub "auf Rezept" - und so funktioniert es:

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

Nach Buchung und vor Ihrem Reiseantritt zahlen Sie zunächst den gesamten Betrag. 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.

Kostenbeispiel:

6 Tage Wanderurlaub „auf Rezept“ im Burghotel, Haselünne:	629 €
abzgl. mögl. Zuschüsse der Krankenkassen	- 75 €
Progressive Muskelentspannung:	- 75 €
Gesundheitswandern:	

Sie zahlen nur noch:

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

479 €*

Wanderurlaub „auf Rezept“ Bad Laer

Sole-Heilbad im Osnabrücker Land

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



Gesundheitswandern
Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1



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.



Präventionsangebot:

1 Kurs Progressive Muskelentspannung
1 Kurs Gesundheitswandern

Enthaltene 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 499 €*
 * Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 €
 für zwei Präventionskurse (649 € ohne Zuschüsse). Im Preis nicht enthalten ist der
 Gäste-Kurbeitrag in Höhe von 9 € pro Person, dieser ist vor Ort im Hotel zu zahlen.

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag:165 €

Termine jeweils sonntags – freitags

10.08. - 15.08.2025
24.08. - 29.08.2025
14.09. - 19.09.2025
05.10. - 10.10.2025

Hier klicken
und direkt
online buchen!



Wanderurlaub „auf Rezept“ Bramsche

Unterwegs auf historischen Pfaden in der VarusRegion

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



Gesundheitswandern
Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1



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, die aus eiszeitlichen Sanden und Kiesen entstanden sind, die ein riesiger Gletscher vor rund 200.000 Jahren vor sich hergeschoben hat, und die Ausläufer des Wiehengebirges, gestalten die Wanderungen mit einigen Steigungen sehr attraktiv.

Das 4-Sterne-Hotel im alten Gutshaus, direkt am Haseesee gelegen, erwartet Sie mit geräumigen Zimmern und stilvollen Ambiente. Im hoteleigenen Restaurant werden Sie mit kulinarischen Spezialitäten verwöhnt.



Präventionsangebot:

1 Kurs Progressive Muskelentspannung
1 Kurs Gesundheitswandern

Enthaltene 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 539 €*

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag:165 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für zwei Präventionskurse (689 € ohne Zuschüsse).



Termine jeweils sonntags – freitags

04.05. - 09.05.2025

01.06. - 06.06.2025

03.08. - 08.08.2025

07.09. - 12.09.2025

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**



Wanderurlaub „auf Rezept“ Haselünne

Vielfältige Naturlandschaften im Herzen des Emslandes

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kurs-ID: KU-ST-GYBEC



Gesundheitswandern
Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1



© Burghotel Haselünne



© Burghotel Haselünne



© Lev Dolgachov

Burghotel

Das Emsland ist nicht nur wegen seiner Stille und Weite bei Radurlaubern beliebt, sondern auch immer mehr Wanderer schätzen die Region wegen ihrer Ursprünglichkeit und der 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.

Präventionsangebot:

1 Kurs Progressive Muskelentspannung
1 Kurs Gesundheitswandern

Enthaltene 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 479 €*

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag:125 €

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

Termine jeweils sonntags – freitags

06.07. - 11.07.2025

17.08. - 22.08.2025

21.09. - 26.09.2025

**Hier klicken
und direkt
online buchen!**



Wir sind für Sie da!

Hasetal Touristik GmbH
Langenstr. 33
49624 Lönningen

Tel.: 05432 599 599
Fax: 05432 599 598

info@hasetal.de
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
INSTAGRAM.COM/HASETAL



Immer für Sie da: das Team vom Hasetal!
Eva Grünloh, Maïke Geers, Jurriën Dikken
Karin Göddeker, Luisa Willen, Anna Schulte

Gutschein
für einen Urlaub im
HASETAL



**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 Reisetilnehmer 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 Sicherungsscheines 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 Sicherungsscheines 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 belasten. 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 Nichterscheinen = 90% des Reisepreises je Person. Bei den E-Bike-Erlebnis-Tagestouren gelten gesonderte Stornierungsbedingungen: bis 3 Tage vor der Fahrt = kostenlose Stornierung, 2 Tage vorher = 50% des Reisepreises, 1 Tag vorher und bei Nichterscheinen = 100% des Reisepreises. 3.c. Werden auf Wunsch der Reisetilnehmer nach Vertragsschluss Änderungen hinsichtlich des Reiseterrains, 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 Neuankmeldung vorgenommen werden. 3.d. Im Reisepreis ist keine Reiserücktrittsversicherung enthalten. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung inkl. Reiseabbruchsversicherung unseres Partners Hanse Merkur Reiseversicherung AG. 3.e. Die Hasetal Touristik GmbH kann vom Reisevertrag bei Nichterreichen 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 Ortsprospekten. 4.b. Beruht der Schaden der Reiseperson lediglich auf leichter Fahrlässigkeit des Veranstalters oder allein auf dem Verschulden eines Leistungsträgers (Hotel, Dampfbus etc.), ist die Haftung der Hasetal Touristik GmbH auf das Dreifache des Reisepreises begrenzt. 4.c. Alle Reisetilnehmer 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 anzuerkennen 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 Handgriffe, 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 Hoteller gemäß § 701 BGB. 5. Sonstiges: Für alle Klagen aus diesem Reisevertrag ist Gerichtsstand Lönningen. Die Übernachtungen werden je nach Verfügbarkeit im Stadtkern oder Ortsteil reserviert. Gesonderte Ergänzungen zum Angebot Gesundheitsreisen „auf Rezept“ finden Sie im Internet unter www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de. Irrtümer sind trotz aller Sorgfalt vorbehalten.