



Erholungsgebiet

HASETAL



Willkommen im Radfahrradies!

RAD- & WANDERURLAUB 2022

Viele Reiseangebote mit 150 € Zuschuss der Krankenkassen!

Das Hasetal und seine freundlichen Nachbarn

Willkommen im Radfahrradies!

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 Auebereichen; Heimat und einzigartiges Rückzugsgebiet für Tiere und Pflanzen, die in anderen Regionen längst ausgestorben sind.

Unsere einzigartigen Gesundheitsreisen "auf Rezept" bieten wir mittlerweile auch außerhalb des Hasetals in beliebten Urlaubsregionen wie Ostfriesland, Ammerland und Münsterland an.



Fünf gute Gründe für Ihren Urlaub bei uns!

1 Erstklassige Qualität



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

2 Wohlfühl-Service

- Vorfreude statt Planungsstress
- persönliche Beratung und Unterstützung
- Schönwettergarantie: Bei Dauerregen kostenloser Transfer zum nächsten Etappenziel
- Viele GPS-Tracks für Ihre Hasetal-Radtour unter www.emsland-routenplaner.de

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 und Anlage von Blühflächen.

4 Kopfkissen-Bar



Verbringen Sie eine Nacht wie zu Hause! Wählen Sie im Hotel aus 5 verschiedenen Kopfkissen - Nackenstützkissen, Nackenrolle, 80x80 Kissen, 40x80 Kissen oder 40x40 Kissen - Ihren persönlichen Favoriten aus. Alle Kissen sind allergikerfreundlich und entsprechen höchsten Qualitätsansprüchen.

5 Verleih E-Bikes / Tourenräder

Unsere Radstationen in Meppen, Quakenbrück und Ankum halten hochwertige E-Bikes sowie Touren-Fahrräder mit 7-Gangschaltung für Ihre Radtour bereit.

Preise pro Tag:

E-Bikes Touren-Fahrräder

1-2 Tage: 25 € 1-2 Tage: 9 €

ab 3 Tagen: 20 € ab 3 Tagen: 7 €

Kinderfahrräder auf Anfrage

Mit Rückenwind durch's Hasetal



Wir stellen die hochwertigen E-Bikes auf Wunsch direkt am Startpunkt Ihrer Radtour bereit - frisch gewartet und genau passend auf ihre Körpergröße und holen Sie am Reiseziel wieder ab.

Inhaltsverzeichnis

Individuelle Radtouren an Hase und Ems	6 - 15
Sternfahrten im Hasetal	16 - 21
Familienurlaub im Hasetal	22 - 25
Geführte Premium-Reisen	26 - 27
Geführte Rundum sorglos Reisen	28 - 30
Clubtouren	31 - 33
Wanderreisen im Hasetal	34 - 37
Gesundheitsreisen "auf Rezept"	38 - 59



Hase-Ems-Tour

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“

Kat. A Komfort-Tour

Preis pro Person **335 €**

Extras (pro Person):

- 5x Gepäcktransfer:.....50€
- Einzelzimmerzuschlag:.....140€
- 5x Abendessen (3-Gang-Menü):.....145€
- Zusatzübernachtung im DZ:.....55€
- Zusatzübernachtung im EZ:.....85€
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....50€
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....120€
- Bahnfahrt Rheine-Osnabrück (inkl. Fahrradbeförderung).....ab 15€

Kat. B Classic-Tour

Preis pro Person **295 €**

Extras (pro Person):

- 5x Gepäcktransfer:.....50€
- Einzelzimmerzuschlag:.....100€
- 5x Abendessen (3-Gang-Menü):.....130€
- Zusatzübernachtung im DZ:.....50€
- Zusatzübernachtung im EZ:.....80€
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....50€
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....120€
- Bahnfahrt Rheine-Osnabrück (inkl. Fahrradbeförderung).....ab 15€



Hase-Ems-Gemütlichkeits-Tour

Zwei traumhafte Flusslandschaften verbinden sich zu einem unvergesslichen Zweirad-Erlebnis. Wählen Sie zwischen Übernachtungen in ausgewählten Komforthotels (Kat. A, 3-Sterne Superior / 4-Sterne) oder in guten Mittelklassehotels (Kat. B, 3-Sterne).



Genießen Sie die abwechslungsreiche Landschaft bei Ihrem Radurlaub auf dem Hase-Ems-Radweg. In großen Schleifen winden sich die Flüsse Hase und Ems durch die idyllischen Landschaften des Osnabrücker Landes, des Artlandes, des Hasetals und des Emslandes.

1. Tag: Osnabrück

Individuelle Anreise nach Osnabrück mit seinen stolzen Patrizierhäusern und romantischen Fachwerkbauten. Übernachtung in Osnabrück.

2. Tag: Osnabrück - Bersenbrück (ca. 55 km)

Die ruhig plätschernde, blaue Hase begleitet Sie über die Ausläufer des Wiehengebirges in Richtung Bramsche. Kurz vor Bersenbrück fließt die Hase dann in den Alfsee: Ein erlebnisreiches Wassersport- und Freizeitparadies, das zum Verweilen einlädt.

3. Tag: Bersenbrück - Lönningen (ca. 55 km)

Abwechslungsreich geht es weiter über Wege, die gesäumt sind von Obstbäumen. Sie wurden in einem deutschlandweit einmaligen Projekt entlang des Hasetal-Rad-

weges gepflanzt. Im Artland treffen Sie auf regionstypische alte Bauernhöfe, die hier in Gestalt und Dichte einmalig sind. Ein Höhepunkt in Lönningen, der Fahrradstadt an der Hase, ist Deutschlands größte kinotechnische Sammlung.

4. Tag: Lönningen - Meppen (ca. 45 km)

Von Lönningen aus führt Sie Ihre Tour weiter in das Emsland, bekannt für seine bis zum Horizont reichenden Heide- und Moorgebiete. Eine Vielzahl von Kornbrennereien haben sich in Haselünne in den vergangenen Jahrhunderten angesiedelt. Ziel Ihrer heutigen Etappe ist aber die Kreisstadt Meppen: Dort, wo die Hase in die Ems mündet.

5. Tag: Meppen - Lingen (ca. 40 km)

Es geht flussaufwärts durch eine prachtvolle Landschaft. Die Ems ist, wie seit ewigen Zeiten, ein bedeutender Handelsweg. Ihre Tagestour endet in der alten Festungsstadt Lingen.

6. Tag: Lingen - Rheine / Hörstel (ca. 55 km)

Auf Ihrer letzten Etappe fahren Sie Richtung Süden nach Rheine / Hörstel in Westfalen.

Von hier aus treten Sie auf eigene Faust Ihre Heimreise an, fahren per Bahn zum Ausgangspunkt Osnabrück zurück oder gönnen sich eine weitere Nacht in Rheine und radeln am nächsten Tag zurück nach Osnabrück (ca. 40 km).



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Land schafft Kultur -Route

Land-schafft-Kultur-Route

Auf 180 Kilometern die Schätze der Landschaftsräume Emsland, Hasetal und Artland entdecken. 2021 wurde das Hasetal vom Land Niedersachsen als Öko-Modellregion ausgewählt. Hofläden und Landcafés entlang der gemütlichen Strecke zeigen welche Vielfalt unsere Landschaft zu bieten hat.



Leistungen:

- 4 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück in guten Mittelklassehotels
- Kopfkissenbar (aus einer Auswahl kann sich jeder "sein Kopfkissen" aussuchen)
- 1,80 € Spende für das Projekt "Radeln für die Artenvielfalt"
- Karten- und Infomaterial

Land-schafft-Kultur

Preis pro Person **225 €**

Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer*.....50 €
- Einzelzimmerzuschlag:.....85 €
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü):...90 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....55 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....80 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:.....40 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:.....100 €

Buchbar ab 2 Personen

*Gepäcktransfer ab 4 Personen

Wissenswertes und Dönkes werden auf Informationstafeln vermittelt. Lernen Sie Modelle der Direktvermarktung, Bauergärten und Imkereien kennen, sie stehen für die nachhaltige Vielfalt. Heimat- und Mühlenmuseen geben Einblicke in die durch Brauchtum und traditionelles Handwerk geprägte bäuerliche Kultur.

1. Tag: Meppen - Sögel (ca. 30 km)

Ausgehend von Meppen führt Sie die erste Etappe über Apeldorn, Groß- und Klein Berßen, Stavern nach Sögel, in das Zentrum des Hümmlings. Die grüne Weite ist das Merkmal des Hümmlings, eine Hügellandschaft mit mystischen Großsteingräbern und jahrtausend alten Bäumen.

2. Tag: Sögel - Lastrup (ca. 40 km)

Machen Sie einen Zwischenstopp in Werlte und besuchen Sie den schönen Bibelgarten. Weiter geht es nach Vrees, wo Sie sich selbst ein Bild vom erfolgreichen Abschneiden des Dorfes beim Wettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ machen können.

3. Tag: Lastrup - Bersenbrück (ca. 40 km)

Am dritten Tag radeln Sie über Essen / Oldb. und Quakenbrück durch das Artland mit seinen kulturellen Schätzen. Einen Halt in dem über 1.000-jährigen Örtchen Gehrde, welches auch als Perle des Artlands bezeichnet wird, sollten Sie einplanen. Entdecken Sie so manches Kleinod: Mächtige, alte Bauernhöfe und Heuerhäuser, wie es sie nur im Artland gibt.

4. Tag: Bersenbrück - Herzlake (ca. 45 km)

Durch das geheimnisvolle Waldgebiet Maiburg führt der Weg von Bipsen weiter nach Berge. Durch den schattenspendenden Börsteler Wald gelangen Sie in das emsländische Herzlake. Direkt an der Hase befinden sich für Kunst- und Kulturfreunde Skulpturen, die Kunst und Natur in Einklang bringen.

5. Tag: Herzlake - Meppen (ca. 30 km)

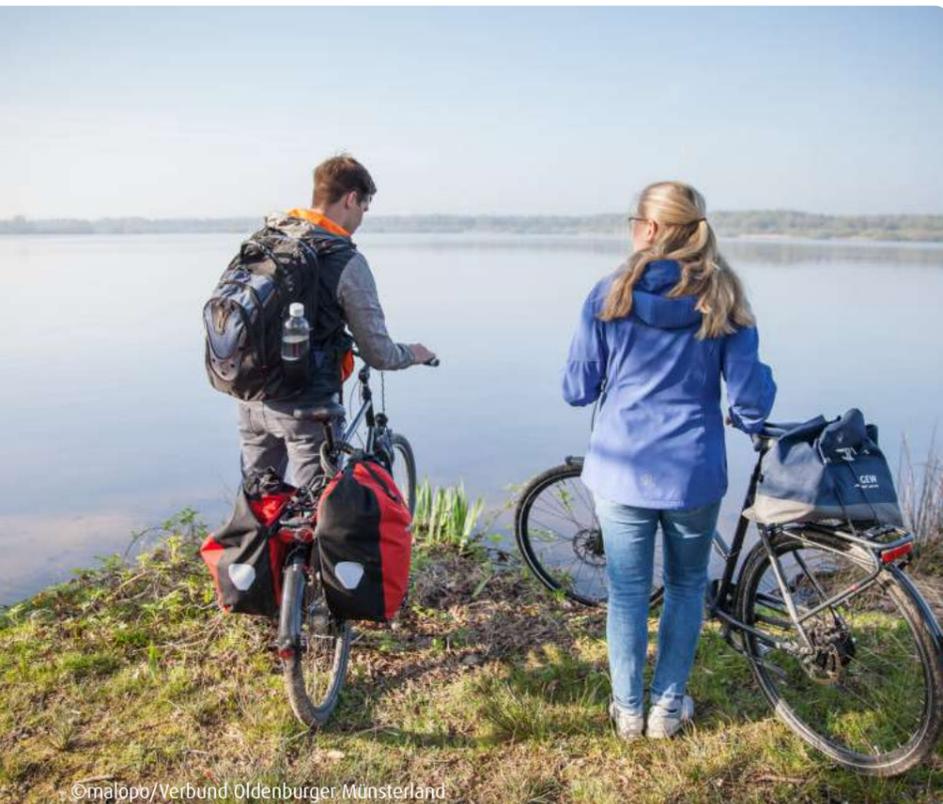
Die sanft dahinfließende Hase führt Sie von Herzlake durch die Korn- und Hantsestadt Haselünne, die nochmal zum Verweilen einlädt, bevor es zurück nach Meppen geht.



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Boxenstopp-Route

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



©malopo/Verbund Oldenburger Münsterland

Leistungen:

- 6 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück in Mittelklassehotels
- Karten- & Infomaterial

Preis pro Person **335 €**

Extras (pro Person):

- 6 x Gepäcktransfer: 60 €
- Einzelzimmerzuschlag: 120 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 50 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 65 €
- 6 x Abendessen (3-Gang-Menü): 145 €
- Leihfahrrad für 6 Tage: 70 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage: 140 €

1. Tag: Essen / Oldb.

Individuelle Anreise nach Essen / Oldb., der traditionsbewussten Großgemeinde am südlichen Rand des Cloppenburger Landes. Bahn-anreise ist mit der Nord-West-Bahn möglich. Kostenlose Parkplätze sind vorhanden.

2. Tag: Essen / Oldb. - Damme (ca. 45 km)

Nach dem Frühstück fahren Sie durch das Erholungsgebiet Hasetal mit seinen über 600 traditionsreichen Giebelhöfen, vorbei an maritimen Fachwerkhäusern bis nach Damme.

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

Sie machen sich auf zum 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)

Die Route führt heute durch das Goldenstedter Moor mit seiner Moorbahn und dem neuen Moortunnel. Sagenhafte Spuren der Vergangenheit finden Sie im faszinierenden Geestgebiet rund um Visbek.



©malopo/Verbund Oldenburger Münsterland

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

Die Thülsfelder Talsperre lädt mit einem kleinen Strandabschnitt zum Baden ein. Von der einzigen Talsperre Norddeutschlands geht es zur ehemaligen Hansestadt Friesoythe. Am Ende der Etappe erreichen Sie Barßel, das "Venedig des Nordens".

6. Tag: Barßel - Lindern (ca. 50 km)

Über Elisabethfehn radeln Sie durch das Saterland, einer kleinen altfriesischen Sprachinsel mit zweisprachigen Ortseingangsschildern. Durch's Moor- und Waldgebiet geht es in das kleine Örtchen Lindern.

7. Tag: Lindern - Essen / Oldb. (ca. 60 km)

Die letzte Radetappe verläuft heute ohne jegliche Steigungen durch Felder und sattgrüne Wiesen. Ab Löninge folgen Sie der Hase durch die natürliche Idylle zurück nach Essen / Oldb., von hier aus treten Sie Ihre individuelle Heimreise an oder bleiben für eine weitere Nacht, um am nächsten Tag entspannt abzureisen.

Emsland-Route

Ein Weg, alle Highlights, zahlreiche Genüsse mit „Flachland-Garantie“! Die 300 nahezu steigungsfreien Kilometer des Radrundkurses erschließen Radlern die gesamte Region zwischen dem westfälischen Rheine im Süden und der Werft- und Hafenstadt Papenburg im Norden.



Entdecken Sie die liebevoll gepflegten Dörfer, Wind- und Wassermühlen, imposante Schlösser und Herrenhäuser und beeindruckende Kirchen. Lassen Sie sich faszinieren von der Mystik der Großsteingräber aus der Steinzeit oder den geheimnisvollen Mooren.

1. Tag: Meppen

Individuelle Anreise nach Meppen.

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

Nach dem Start in Meppen radeln Sie durch das Naturschutzgebiet „Borkener Paradies“ zur Schifferstadt Haren. Genießen Sie das maritime und nostalgische Flair des Museums-hafens, bevor Sie in der Papenburger Meyer Werft hochmodernen Schiffbau erleben. Papenburg ist die älteste und größte Fehnkolonie Deutschlands.

3. Tag: Papenburg - Haselünne (ca. 70 km)

Die historischen Wurzeln des Tourismus entdecken Sie in Sögel: Kurfürst Clemens August I. ließ hier sein barockes „Ferienhaus“ Schloss Clemenswerth errichten. Wesentlich ältere Baukunst liegt vielerorts am Wege:

mehr als 5000 Jahre alte Megalithgräber. Drei Brennereien, die aus Körnern Korn machen, sind in der mittelalterlichen Stadt Haselünne zu Hause.

4. Tag: Haselünne - Spelle (ca. 65 km)

Im Zentrum zahlreicher Dörfer finden Sie neben der Kirche ein „Heimathaus“ mit Ausstellung zur Ortsgeschichte. In Lengerich lohnt der Blick in die Kirche mit ihren Wandgemälden aus dem 16. Jahrhundert.

5. Tag: Spelle - Lingen (ca. 60 km)

Noch mehr Farbe in Ihre Radtour bringt „Emsflower“ in Emsbüren, Europas größte Gärtnerei. In der Universitäts- und Festungsstadt Lingen entdecken Sie Baudenkmäler wie das Rathaus und den massiven Pulverturm.

6. Tag: Lingen - Meppen (ca. 35 km)

Die letzte Etappe ist die kürzeste – da bleibt Zeit für einen Abstecher zum „Emsland Moormuseum“. In Meppen schließlich entdecken Sie ebenfalls Zeugnisse der Geschichte wie zum Beispiel im "Emsland Archäologie Museum" mit dem Nachbau eines Megalithgrabes.

Leistungen:

- 5 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück in Komfort-Hotels
- freier Eintritt in ein Emsland-Museum nach Wahl
- 1 Gutschein pro Person für Kaffee und Kuchen in den Filialen der Biener Landbäckerei Wintering
- 1 Radwanderkarte „Emsland-Route“ je Zimmer
- Infomaterial

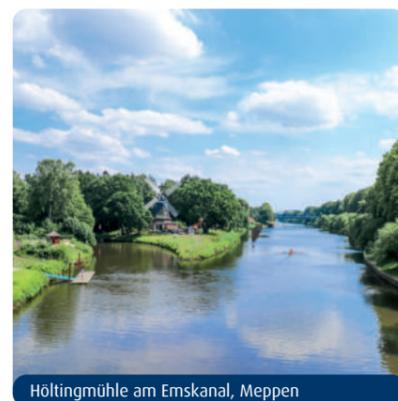
Preis pro Person **333 €**

Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer: 50 €
- Einzelzimmerzuschlag: 140 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 50 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 70 €
- 5 x Abendessen (3-Gang-Menü): 135 €
- Leihfahrrad für 6 Tage: 50 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage: 120 €

Hase trifft Ems - die Tour für Sparfüchse

Voller Radelgenuss für Einsteiger und Preisbewußte im "Radfahrradies" - der Region mit flachen Landschaften, mehr als 1.000 Kilometer Radwanderwegen und vielen Extras für Radwanderer!



Leistungen:

- 5 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück in Mittelklassehotels
- 2,70 € Spende für das Projekt „Radeln für die Artenvielfalt“
- Karten- & Infomaterial

Preis pro Person **265 €**

Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer: 50 €
- 5 x Abendessen (2-Gang-Menü): 110 €
- Einzelzimmerzuschlag: 120 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 55 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 80 €
- Leihfahrrad für 6 Tage: 50 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage: 120 €

Anreise montags nicht möglich!

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

1. Tag: Bramsche

Individuelle Anreise nach Bramsche. Begrüßung und Zimmereinweisung in einem guten Mittelklassehotel. Ein kostenloser Parkplatz steht Ihnen während der gesamten Tour zur Verfügung. In Bramsche können Sie Wissenswertes über das Tuchmacherhandwerk erfahren oder den Tag zu einer ersten Radtour auf gut ausgeschilderten Radwegen rund um Bramsche nutzen.

2. Tag: Bramsche - Quakenbrück (ca. 55 km)

Nach dem Frühstück radeln Sie auf der „Hase-Ems-Tour“, parallel zur ruhig fließenden, blauen Hase, vorbei am Alfsee mit seinem erlebnisreichen Wassersport- und Freizeitparadies in die Burgmannsstadt Quakenbrück.

3. Tag: Quakenbrück - Haselünne (ca. 60 km)

Weiter geht die Radtour über Lönningen, wo sich die größte pfeilerlose Saalkirche Deutschlands befindet, in die Kornbrennerstadt Haselünne. Die Kornbrennereien in Haselünne bieten an festen Terminen Führungen inkl. Verkostungen ausgewählter Kornspezialitäten an.

4. Tag: Haselünne - Lingen (ca. 60 km)

Nach dem Frühstück radeln Sie weiter in die Kreisstadt Meppen. Dort mündet die Hase in die Ems. Entlang der Ems fahren Sie weiter nach Lingen. Das "Emsland Moormuseum" in Groß Hesepe zeigt die Entwicklung des Landstrichs in bemerkenswerter Weise.

5. Tag: Lingen - Rheine (ca. 40 km)

Auf dem weiteren Weg nach Süden kommen Sie nach Salzbergen, das aus einer vorchristlichen Siedlung entstanden ist. Endpunkt der heutigen Radtour ist die westfälische Stadt Rheine.

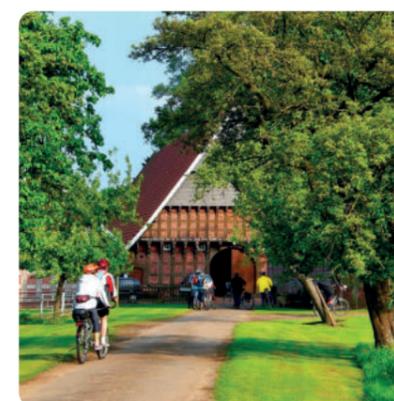
6. Tag: Rheine - Bramsche (ca. 50 km)

Nach dem Frühstück führt Sie die letzte Tagesetappe auf dem Radwegenetz von Rheine nach Hörstel. Von dort radeln Sie am Mittellandkanal über Recke zurück nach Bramsche.

In Bramsche angekommen, erfolgt die individuelle Abreise oder Sie verbringen eine Zusatznacht in Bramsche.

Hasetal-Entdecker-Tour

Wo unsere Vorfahren ihre Spuren hinterlassen haben! Auf Kulturwegen durch eine Gegend, die bekannt ist für ihre Gastfreundschaft, ihre Bewohner und ihre landschaftliche Vielfalt.



Entdecken Sie uralte Großsteingräber, umgeben von bemoosten Buchen und knorrigen Eichen. Historische Bauwerke, eingebettet in die urwüchsige Natur, „erzählen“ von dem Leben unserer Ahnen bis weit zurück in die Steinzeit.

1. Tag: Herzlake

Am Anreisetag empfehlen wir Ihnen eine Radtour in das angrenzende Hahnenmoor, welches bis vor wenigen Jahrzehnten noch als eines der wildesten und zerstochten Moore Niedersachsens bezeichnet wurde. Heute ist es ein Ausflugsort für Groß und Klein.

2. Tag: Herzlake - Ankum (ca. 40 km)

Auf der landschaftlich abwechslungsreichen Radtour besuchen Sie das im Jahr 1246 gegründete Zisterzienserinnenkloster „Stift Börstel“ und radeln weiter in Richtung der stillgelegten Bahnstrecke Duisburg – Quakenbrück. Heutzutage werden auf dem Abschnitt Fürstenau – Quakenbrück Draisinenfahrten angeboten. Gerne reservieren wir Ihnen ab Bippen eine Probefahrt auf diesen

urigen Gefährten. Ankum erkennen Sie bereits von Weitem durch sein mächtiges und bekanntes Aushängeschild, dem Ankumer Dom.

3. Tag: Ankum - Quakenbrück (ca. 55 km)

Heute führt Sie Ihre Tour 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 – wie z. B. der alten Burgmanns- und Hansestadt Quakenbrück. Unterwegs haben wir für Sie Kaffee und Kuchen reserviert.

4. Tag: Quakenbrück - Herzlake (ca. 40 km)

Von Quakenbrück aus radeln Sie entlang der Hase zurück nach Herzlake. Einen Stopp sollten Sie jedoch vorher noch in Lönningen einlegen und die St. Vitus-Kirche, die größte pfeilerlose Saalkirche Deutschlands aus dem Jahre 1813, einem architektonischen Höhepunkt der Region, besuchen. Ein antikes Café lädt zum Entspannen und Genießen ein bevor Ihre Kurzreise ausklingt.

Leistungen:

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

Preis pro Person **199 €**

Extras (pro Person):

- Aufpreis Ü / F im 4-Sterne-Hotel in Herzlake im DZ: 35 €
- Aufpreis Ü / F im 4-Sterne-Hotel in Herzlake im EZ: 50 €
- 3 x Gepäcktransfer: 33 €
- Einzelzimmerzuschlag: 55 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 50 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 65 €
- 3 x Abendessen (3-Gang-Menü): 75 €
- Leihfahrrad für 4 Tage: 40 €
- Leih-E-Bike für 4 Tage: 85 €

Anreise sonntags nicht möglich!

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599



Hase-Harmonie-Tour

Ausgezeichnet mit dem deutschen Tourismuspreis 2014!
Unterwegs auf Deutschlands 1. Nasch-Route! Mehrere tausend Obstbäume weisen den richtigen Weg. Hier gilt: „Mundraub ist ausdrücklich erlaubt!“



Leistungen:

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

Preis pro Person **175 €**

Extras (pro Person):

- 3 x Gepäcktransfer: 30 €
- Einzelzimmerzuschlag: 30 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 55 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 80 €
- Bus-Rücktransfer nach Osnabrück inkl. Fahrradbeförderung ab 6 Pers.: 50 €
- ab 4 Pers.: 75 €
- Leihfahrrad für 3 Tage: 35 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage: 70 €

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Mit diesem Projekt erreichte das Hasetal 2014 den 1. Platz des Deutschen Tourismuspreises! 3 Tage immer der „Hase“ nach! Die pure Idylle fernab von Hauptstraßen. Unser Radweg führt vorbei an romantischen Schlössern, majestätischen Mühlen, verborgenen Artlandhöfen und alten Schleusen. 155 Kilometer im gemäßigten Tempo durch die Geschichte des Hasetals – lebendig wie nie!

1. Tag: Osnabrück - Bersenbrück (ca. 55 km)
Von Osnabrück ausgehend, der Stadt des Westfälischen Friedens, beginnt Ihre Radtour ins Hasetal. Auf Ihrem Weg zum heutigen Zielort radeln Sie durch Bramsche. Einige Kilometer weiter in Richtung Kloster Malgarten und Kloster Lage. Wer es lieber weniger kulturell mag, kann die Tourenvariante vorbei am Alfsee wählen und dort einige Zeit verweilen.

2. Tag: Bersenbrück - Lönigen (ca. 55 km)
Nach wenigen Kilometern erreichen Sie Gehrde. Das romantische Ortsbild der

über 1.000 Jahre alten Gemeinde ist geprägt durch die historische Pflasterstraße und "die alte Pumpe". Liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser, die für die Region charakteristischen Artlandhöfe, säumen den Weg. Durch die hohe Pforte erreichen Sie Quakenbrück, eines von ehemals fünf Stadttoren und heutiges Wahrzeichen der Stadt. Fernab von Hauptstraßen radeln Sie nach Lönigen. Der Kirchturm der St. Vitus-Kirche begrüßt Sie schon von Weitem.

3. Tag: Lönigen - Meppen (ca. 45 km)
„Nirgendwo scheint das Grün grüner zu sein als im Emsland“ hatte einmal ein Reisender geschwärmt. Sie dürfen das auf Ihrer heutigen Tour durch satte grüne Felder und an uralten Bäumen vorbei gerne prüfen und selbst erfahren. Auf halbem Weg durchfahren Sie Haselünne, bekannt durch seine traditionsreichen Kornbrennereien. Endstation ist die Kreisstadt des Emslandes: Meppen. Mit der Bahn können Sie zurück nach Osnabrück fahren, direkt Ihre Heimreise antreten oder sich eine weitere Nacht in Meppen gönnen.

Stadt-Land-Fluss

Radel-Spezial quer durch die Region!
In nur drei Tagen erleben Sie die komplette Vielfalt unserer bezaubernden Radregion.



Die emsländische Kreisstadt Meppen, gepflegte Dörfer, die Schlossanlage Clemenswerth, die Thülsfelder Talsperre und nicht zuletzt die idyllische Hase machen diese Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis.

1. Tag: Meppen - Lindern (ca. 55 km)

Nach Ihrer individuellen Anreise nach Meppen (bis 10 Uhr) radeln Sie auf gut ausgebauten Radwegen über Apeldorn und Sögel nach Lindern. Durchqueren Sie die ebene Geestlandschaft, vorbei an kulturell und historisch interessanten Dörfern und Großsteingräbern. Der Hümming zählt zu den farbenfrohesten Abschnitten dieser Route. In Sögel sollten Sie sich das barocke Jagdschloss Clemenswerth nicht entgehen lassen, dem Jagdsitz des mittelalterlichen Adels. Über Werlte radeln Sie weiter nach Lindern.

2. Tag: Lindern - Lastrup (ca. 50 km)

Weiter geht es durch das Oldenburger Münsterland. Auf Ihrem Weg lädt die Thülsfelder Talsperre mit seiner weiten und schärenartigen Seen- und Heidelandschaft zum Verwei-



len ein. Der große Stausee, eine der nördlichsten Talsperren Deutschlands, gibt einer Vielzahl von Tier- und Pflanzenarten eine Heimat. Auf der weiteren Route erwarten Sie gemütliche Bauernhofcafés, idyllische Landgasthöfe und malerische Bauernhöfe mit ansprechenden Hofläden.

3. Tag: Lastrup - Meppen (ca. 55 km)

Direkt an den hohen Ufern des Haseurstromtals radeln Sie auf einem Weg parallel zum Löniger Mühlenbach nach Lönigen. In Duderstadt begegnet Ihnen die historische Wassermühle aus dem 15. Jahrhundert. Die alten und idyllischen Plätze der Hasetalarme sind ein wahres Paradies für Flora und Fauna. Nehmen Sie sich etwas Zeit für eine entspannte Pause mit Blick auf die sanft dahinfließende Hase, bevor es nach Herzlake geht. Direkt an der Ortseinfahrt begrüßt Sie „Kunst am Fluss“. Haselünne lädt mit seinen romantischen und verträumten Winkeln an der Hase noch einmal zum Pausieren ein. Burgmannshöfe und duftende Wacholderhaine sind in diesem alten Ort zu finden.

Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück in Mittelklassehotels
- 2 x Abendessen (2-Gang-Menü)
- 1,60 € Spende für das Projekt „Radeln für die Artenvielfalt“
- Karten- & Infomaterial

Preis pro Person **175 €**

Extras (pro Person):

- 3 x Gepäcktransfer: 30 €
- Einzelzimmerzuschlag: 50 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 55 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 80 €
- Leihfahrrad für 3 Tage: 25 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage: 60 €

Anreise montags nicht möglich!

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

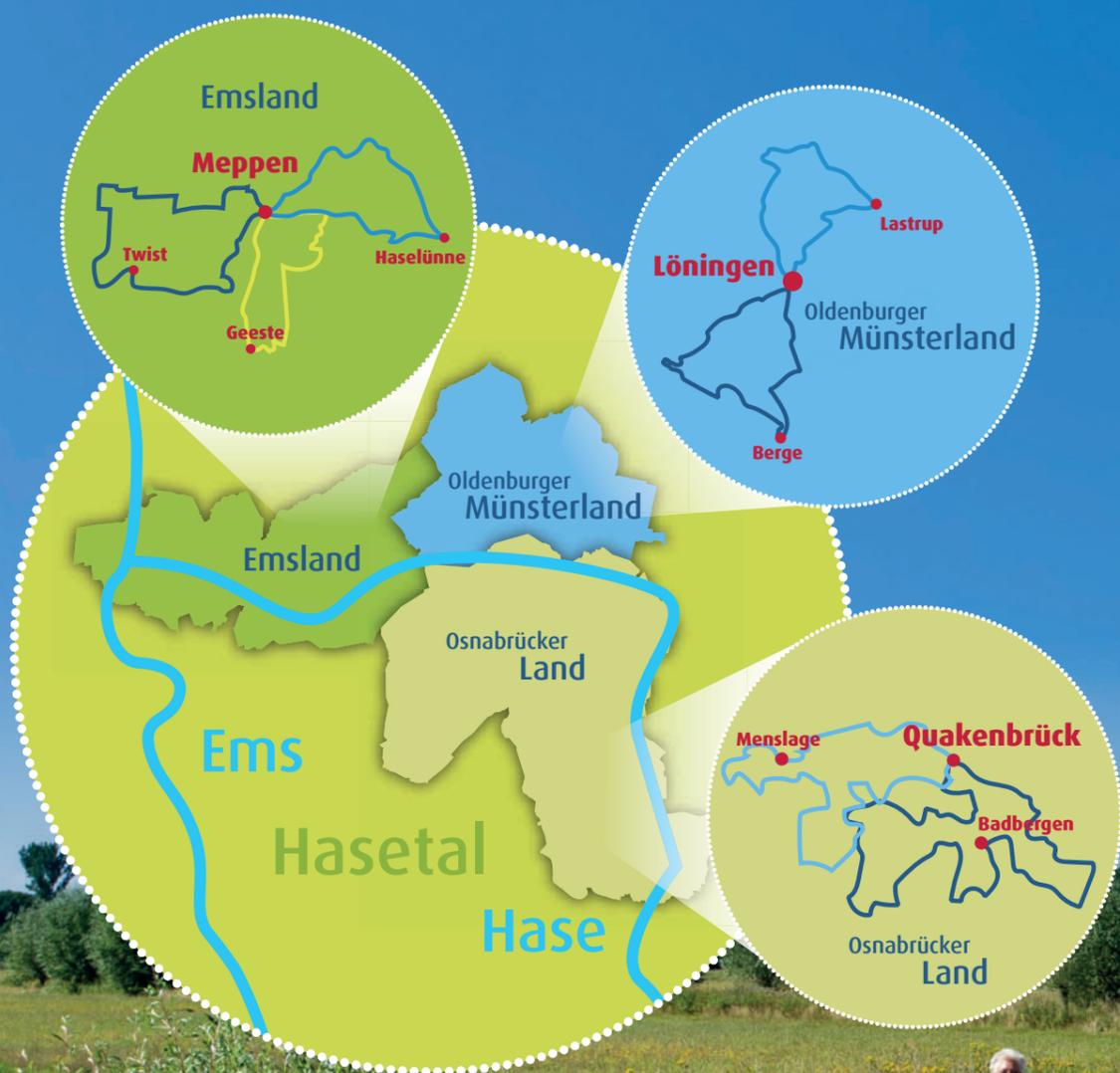
Sternfahrten

1 Quartier – 4 Himmelsrichtungen – 1000 Eindrücke

Keine Lust auf täglichen Hotelwechsel und Kofferpacken? Urlaub an einem Ort machen und trotzdem aktiv unterwegs sein? Das geht mit unseren Sternfahrten! Genießen Sie die Tage in einem ausgesuchten Hotel, Gasthof oder in einer Ferienwohnung. Einmal am Zielort angekommen, packen Sie erst wieder die Koffer, wenn die Heimreise ansteht. Von Ihrer Unterkunft ausgehend radeln Sie täglich los und kehren nach einer gelungenen Radtour wieder in Ihr „Zuhause auf Zeit“ zurück. Die Anreise ist täglich möglich.

3 Ferienregionen - 10 Reiseziele

Suchen Sie sich Ihr Wunschreiseziel aus (s. Seiten 18 - 21).



Und so geht es:



Leistungen bei allen Sternfahrten:

- Übernachtung im DZ inkl. Frühstück in einem Hotel / Gasthof
- Täglich eine spezielle Verpflegungsleistung
- detaillierte Routenbeschreibungen mit entsprechendem Karten- & Infomaterial
- Ab 3 Nächten: Besichtigungen möglich

Sternfahrten ab 4 Nächten auch in Ferienwohnungen buchbar:

- pro Person (bei 4 Nächten):
- Ferienwohnung mit 4 Personen: 185 €
- Ferienwohnung mit 3 Personen: 195 €
- Ferienwohnung mit 2 Personen: 205 €
- 4 x Frühstück in der Ferienwohnung: 50 €

- Extras p.P.: 3 / 4 / 5 Tage
- Leihfahrrad 25 € / 32 € / 40 €
- Leih-E-Bike 60 € / 80 € / 100 €



Tägliche Anreise möglich!

3 Tage - 2 Nächte

Preis pro Person **115 €**

• 155 € pro Person im Einzelzimmer

4 Tage - 3 Nächte

Preis pro Person **199 €**

• 259 € pro Person im Einzelzimmer

5 Tage - 4 Nächte

Preis pro Person **249 €**

• 329 € pro Person im Einzelzimmer



Tipp!

Buchen Sie die Halbpension dazu - so brauchen Sie sich um nichts mehr kümmern!

- Preis p.P.:
- 2 x Halbpension (3-Gang-Menü) 55 €
 - 3 x Halbpension (3-Gang-Menü) 75 €
 - 4 x Halbpension (3-Gang-Menü) 100 €

Sternfahrten im Oldenburger Münsterland



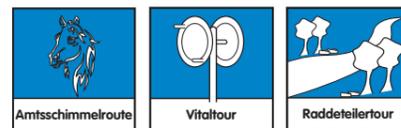
©malopa/Verbund Oldenburger Münsterland

Ab / bis Lönigen Beispielverlauf:

- 1. Tag:**
Genial einfach radeln nach eigenen Wünschen auf dem Knotenpunktsystem. Am Anfang einer jeden Tour befindet sich eine Infotafel. Sie fahren nach den angegebenen Nummern rund um Lönigen und können sich nicht mehr verfahren.
- 2. Tag (ca. 45 km):**
Heute können Sie auf der „3-Länder-Tour“ Sehenswürdigkeiten entdecken. Auf dieser Rundtour „erfahren“ Sie das Artland, das Emsland und das Oldenburger Münsterland. Von Lönigen geht es über Huckelrieden und Hahlen nach Berge. Über Börstel und durch das Hahnenmoor fahren Sie nach Herzlake.
- 3. Tag (ca. 49 km):**
Nach dem Frühstück haben Sie die Möglichkeit eine letzte Radtour zu unternehmen. Fahren Sie auf der „Raddeteilertour“ über das Kulturdorf Ahmsen, Werlte und Lindern. Die beiden Flüsse Mittelradde und Südradde sind Zuflüsse der Hase. In der Niederung der Südradde sind seltene Vogelarten anzutreffen.

Ab / bis Lindern / Lastrup Beispielverlauf:

- 1. Tag (ca. 40 km):**
Start Ihrer ersten Radtour auf der „Mundräubertour“ nach Essen / Oldb. Vorbei an Obstbäumen und „immer der Hase nach“ führt Ihr Weg Sie nach Lönigen. Auf den malerischen Wegen entlang an Obstwiesen, Wäldern und Flüssen bleiben landschaftlich keine Wünsche offen.
- 2. Tag (ca. 40 km):**
Heute starten Sie Ihre Radtour entlang der Knotenpunktroute „Vitaltour“. Ganz ohne Karte können Sie nach den einzelnen Nummern radeln. Unterwegs können Sie an der „Vitalstation Erde“ im Dorf- und Kulturpark Lastrup Ihren Füßen auf dem Barfußpfad eine Erholungspause gönnen.
- 3. Tag (ca. 31 km):**
Zuletzt radeln Sie noch einmal auf der „Museumstour“ nach Cloppenburg. Besuchen Sie z. B. das Museumsdorf in Cloppenburg mit Gebäuden aus dem 15. und 20. Jahrhundert.



©malopa/Verbund Oldenburger Münsterland

Ab / bis Essen (Oldb.) Beispielverlauf:

- 1. Tag (ca. 37 km):**
Starten Sie heute mit der „Poldertour“ auf dem Knotenpunkt-Radwegenetz über Calhorn, Lüsche und Osteressen. Polder sind Überflutungsgebiete und dienen dem Hochwasserschutz.
- 2. Tag (ca. 54 km):**
Gut ausgeruht begeben Sie sich auf die „Ackerschnacker-Tour“ über Menslage und Nortrup nach Quakenbrück. Der „Ackerschnacker“ ist ein lustiger Zeitgenosse, der Ihnen auf dieser besonderen Tour an sieben Hörstationen einige „Dönkes“ über Land und Leute berichtet.
- 3. Tag (ca. 52 km):**
Am letzten Tag erwartet Sie eine eindrucksvolle Landschaft auf der „Amtschimmelroute“ über Kneheim, Cloppenburg und Sevelten. Der Amtsschimmel wiehert zwar schon lange nicht mehr, aber dennoch ist eine Tour durch die alten Ämter und vorbei an Verwaltungsbereichen mehr als interessant.

Sternfahrten im Osnabrücker Land



Ab / bis Bramsche: Beispielverlauf:

- 1. Tag (27 km):**
Starten Sie Ihre Sternfahrten gemütlich entlang Felder und Wiesen mit der „BR 1“ Tour über Engter und Lappenstuhl. Highlights dieser Route sind der Hasee und der Darnsee. Legen Sie einen Stopp ein im Tuchmachermuseum und auf dem Hof Igel, wo Gartenträume wahr werden.
- 2. Tag (ca. 48 km):**
Die heutige „BR 3“ Tour entführt Sie in die besondere Landschaft und Geschichte rund um Bramsche. Entdecken Sie den Alfsee mit seinen Freizeitangeboten und radeln Sie nach Kalkriese, wo Sie im Museum und Park alles über die legendäre Varusschlacht erfahren können. Schauen Sie vorbei an der Wallfahrtskirche St. Johannes der Täufer und am ehemaligen Benediktinerinnenkloster Malgarten.
- 3. Tag (ca. 30 km):**
Am letzten Tag erkunden Sie den Westen Bramsches auf der „BR 2“ Route. Planen Sie einen Besuch im Tuchmachermuseum oder starten Sie direkt Ihre Tour über Hesepe, Ueffeln und Achmer.



© Klaus Herzmann

Ab / bis Bersenbrück / Ankum: Beispielverlauf:

- 1. Tag (ca. 44 km):**
Nach Ihrer Anreise haben Sie die Möglichkeit Ihre erste Radtour zu starten. Fahren Sie entlang verschlungener Waldwege und Hügelgräber der „Hügeltour“ über Ankum / Bersenbrück. In Ankum sollten Sie unbedingt eine Pause beim Ankumer Dom einlegen.
- 2. Tag (ca. 43 km):**
Nach einem ausgiebigen Frühstück führt Sie die „Alfsee-Tour“ nach Rieste. Umfahren Sie den schönen Alfsee und legen einen Stopp im Ferien- und Erholungspark ein, ein beliebtes Ausflugsziel für Familien und Gruppen. Steinzeitliche Gräber, mittelalterliche Rankenmalerei sowie die sanfte Hügellandschaft sind unter anderem die Highlights auf der Tour.
- 3. Tag (ca. 48 km):**
Am letzten Tag führt Sie die „Bauernhof-tour“ durch das wunderschöne Artlanddorf Gehrde mit seinem historischen Ortskern. Liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser und bäuerliche Hofanlagen sind Bestandteile des faszinierenden Artländer Kulturschatzes.



Sternfahrten im Osnabrücker Land



© Klaus Herzmann



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Ab / bis Quakenbrück Beispielverlauf:

1. Tag:

Erkunden Sie die Burgmannsstadt Quakenbrück auf eigene Faust oder starten Sie Ihre erste Radtour entlang des ausgezeichneten Radwegenetzes rund um Quakenbrück. Bestaunen Sie hier die einzigartige Bauernhofkultur des Artlandes mit denkmalgeschützten Hofanlagen und prachtvollem Fachwerk.

2. Tag (ca. 65 km):

Sie starten am heutigen Tag auf der „Giebeltour“ entlang schönster Hofanlagen und prächtiger Schaugiebel samt Verzierungen und Schnitzereien. Imposante Bauerngärten und zahlreiche Direktvermarkter von Obst und Honig zählen zu den Highlights auf dieser Tour.

3. Tag (ca. 40 km):

Nach einem ausgiebigen Frühstück können Sie eine letzte Radtour starten. Radeln Sie entlang der Hase-Ems-Tour nach Lönningen und bestaunen Sie die größte pfeilerlose Saalkirche in Lönningen.



Ab / bis Fürstenau / Bippin Beispielverlauf:

1. Tag (ca. 40 km):

Nach Ihrer Anreise starten Sie entspannt auf der „Take 5-Tour“ und erkunden die vier Stadtteile Fürstenaus. Sie fahren entlang der Bojemühle, entdecken die Kirchen der Ortsteile und kehren schließlich zurück in die Burg- und Hansestadt Fürstenau.

2. Tag (ca. 57 km):

Heute starten Sie auf der „Miles & Moor“-Tour und erkunden die Vielfalt aller drei Mitgliedsgemeinden der Samtgemeinde Fürstenau. Vorbei am ehemaligen Zisterzienserkloster Börstel, durchqueren Sie das Naturschutzgebiet Hahnenmoor, das Hahlener Moor und radeln entlang des Großsteingrabes Hekese.

3. Tag (ca. 31 km):

Am letzten Tag kreuzen auf der „KulTour“ historische Mühlen, saganumwobene Hünen- und Kultsteine und lehrreiche Pfade Ihren Weg.

Sternfahrten im Emsland



Schloss Clemenswerth, Sögel

Ab / bis Herzlake Beispielverlauf:

1. Tag (25 km):

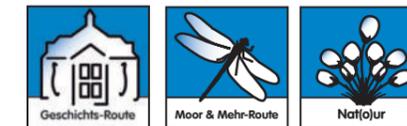
Nach Ihrer Anreise starten Sie die erste Radtour in die Korn- und Hansestadt Haselünne. Sie erwarten alteingesessene Kornbrennereien, ein historischer Dampfzug und der bekannte Wacholderhain.

2. Tag (ca. 62 km):

Starten Sie nach einem ausgiebigen Frühstück auf der „Kunst-Route“. Hier begegnen Ihnen zahlreiche Kunstobjekte und zeitgenössische Skulpturen. Eine Open-Air-Galerie, die Kunst und Natur in Harmonie vereint. Die Route führt Sie von Herzlake über Lönningen nach Ahmsen.

3. Tag (ca. 45 km):

Am letzten Tag radeln Sie noch einmal entspannt auf der „3-Länder-Tour“ durch das Emsland, das Artland sowie das Oldenburger Münsterland. Einen Blick sollten Sie in die größte pfeilerlose Saalkirche Deutschlands werfen oder das Kinomuseum besichtigen, bevor Sie nach Herzlake zurückkehren.



Ab / bis Haselünne Beispielverlauf:

1. Tag (ca. 41 km):

Zum Einstieg radeln Sie heute auf der „Moor & Mehr-Route“ entlang der malerischen Hase in die emsländische Kreisstadt Meppen. Entdecken Sie die Fußgängerzone bevor Sie durch das Naturschutzgebiet Lahrer Moor in die Korn- und Hansestadt zurückkehren.

2. Tag (ca. 59 km):

Auf der facettenreichen „Geschichtsroute“ radeln Sie nach Sögel. Ein „Muss“ ist die Besichtigung der Hüvener Mühle und der Jagdschlossanlage Clemenswerth. Jahrtausendalte Denkmäler begleiten Sie durch die einmalige Landschaft des leicht hügeligen Hümmlings durch das Emsland.

3. Tag (ca. 49 km):

Am letzten Tag fahren Sie auf der „Nat(o)ur“ und erleben die Farbenpracht der Felder, Wiesen und Wälder sowie die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt. Durch das Naturschutzgebiet Hahnenmoor radeln Sie über Berge nach Dohren.

Ab / bis Meppen Beispielverlauf:

1. Tag (ca. 42 km):

Individuelle Anreise nach Meppen. Starten Sie heute auf „TIM's Genießer-Tour“. Der Weg führt Sie parallel zum Fluss Hase nach Bokeloh. Von dort geht es weiter bis nach Geeste, wo Sie den Ausblick auf den Speichersee genießen können.

2. Tag (ca. 64 km):

Gut gestärkt radeln Sie am heutigen Tag auf „TIM's Moor-Erlebnis-Tour“ durch die zauberhafte Moorlandschaft des Internationalen Naturparks Bourtangter Moor – Bargerveen. Das Moor- und Erdölmuseum in Twist oder auch das Emsland-Moormuseum in Geeste laden Sie ein, die Geschichte des Emslandes zu entdecken.

3. Tag (ca. 59 km):

Nach Belieben erradeln Sie heute noch einmal „TIM's Hügel-Tour“ durch den Hümmling. Auf dem Weg zu der barocken Schlossanlage Clemenswerth begegnen Ihnen mehrere Großsteingräber und die Hüvener Mühle.

Familienzeit im Hasetal

Natur hautnah für die ganze Familie

Die vielen Freizeit- und Urlaubsangebote im Hasetal sind etwas für Groß und Klein! Mit unseren neuen Familienangeboten bieten wir Familien die Möglichkeit, einen unvergesslichen Urlaub in unserer preisgekrönten Urlaubsregion zu verbringen. Die Angebote enthalten ausgewählte Ausflugsziele, bei denen jeder auf seine Kosten kommt.



Die Reiseziele:



Familienauszeit - natürlich im Hasetal

Raus aus dem Alltagsstress – rein in die Familienauszeit im Hasetal! Hier gibt es so viel zu entdecken: Jedes Angebot ermöglicht ein Naturerlebnis, zum Beispiel Spaß bei Draisinen-, Dampfzug- oder Kanufahrt sowie einen Besuch im Freizeitbad. Sie übernachten in einer gemütlichen Ferienwohnung. An ausgewählten Standorten können Sie Leihräder für Groß und Klein dazu buchen. Im Hasetal radeln Sie nach dem Knotenpunktsystem, vorbei an Wiesen und Bauernhöfen. Hier treffen Sie nicht nur auf Pferde und Rinder, sondern mit etwas Glück auch auf heimische Tiere wie Biber oder Störche. Abends fallen alle glücklich ins Bett. So sind die Energiereserven im Nu wieder aufgetankt!



Ländliche Idylle rund um Meppen

Urlaubs-Feeling gibt es rund um das idyllische Städtchen Meppen im Emsland. Die Kreisstadt bietet viele spannende Freizeitangebote – vom erfrischenden Besuch im Emsbad bis hin zum Archäologiemuseum an der Koppelschleuse, das anschauliche und kindgerechte Fundstücke aus der Steinzeit und dem Mittelalter zeigt. Die volle Ladung Action gibt es im „Springmaus“ Kinderspielland in Sögel, etwas ruhiger kann es bei einer Radtour durch die beschauliche Gegend rund um Meppen gehen, die geprägt ist vom schönen Flusslauf der Hase.

Tipp: Eine extra Portion Spaß gibt es mit einer Kanutour zwischen Haselünne und Meppen. Besonders zu empfehlen ist dabei der Abschnitt im „E+E - Gebiet“ in Haselünne. In dem wunderschönen Gebiet, das auch super per Rad oder Zuluß zu erkunden ist, können mit etwas Glück echte Biber beobachtet werden.

Leistungen:

- 4 x Übernachtungen in einer Ferienwohnung
- 1 x Gutschein Museum
- 1 x Gutschein Freizeitbad
- 1 x Eintritt Spieleparadies
- 1 x Leihfahrrad für einen Tag
- 1 x Karten- und Infomaterial



für 4 Personen: 495,-



Leistungen:

- 4 x Übernachtungen in einer Ferienwohnung
- 1 x Gutschein Museum
- 1 x Gutschein Freizeitbad
- 1 x Eintritt Spieleparadies
- 1 x Karten- und Infomaterial

Kanu & Kino in Lönningen

Ein echter Geheimtipp in Lönningen ist das kleine, aber feine Kino „Lilo Service – Filmtheater“ und die kinotechnische Sammlung von Dr. Heinz Dobelmann. Hier erleben Sie historische Technik aus den Anfängen des Kinos. Für sportliche Abwechslung tauchen Sie im beheizten Wellenfreibad in Lönningen ab.

Tipp: Auf geht's – immer der Hase nach! Auf dem Flüsschen kann man wunderbar Kanu fahren. Von den Booten aus haben Sie eine ganz besondere Perspektive und können am Ufer viele Tiere entdecken. Mit etwas Glück taucht vor Ihnen sogar ein Eisvogel auf. Wenn Sie noch mehr sehen wollen, setzen Sie sich auf die Fahrräder und erkunden Natur und Kultur auf den Radrouten entlang der Hasezuflüsse Mittel- und Südrade.



für 4 Personen: 495,-



Aktive Erholung im Artland

Sportlich unterwegs rund um Quakenbrück: Ob Draisine oder Schwimmen – als Familie können Sie sich im Artland so richtig auspowern und viel an der frischen Luft unterwegs sein. Mit der Fahrrad-Draisine und der Kraft Ihrer Muskeln geht es von Quakenbrück in Richtung Badbergen-Vehs. Unterwegs können Sie Hase und Reh begegnen – also Obacht! Noch mehr Spiel und Spaß bietet das Freibad in Quakenbrück. Verschiedene Radtouren wie die Ackerschnacker- oder die Giebeltour laden dazu ein, die Geschichte der Region und ihre einmaligen Fachwerkhöfe zu erkunden und aktiv Natur zu erleben.

Tipp: In Schwung bringt Sie auch eine Partie des leicht zu spielenden Swin-Golf auf der Gutsanlage „Gut Vehr“. Swin-Golf ist eine von alten bäuerlichen Spielen abgeleitete Erfindung aus Frankreich. Auf Gut Vehr erwartet Sie außerdem ein Naturspielplatz im Innenhof mit viel Platz zum Toben.

Leistungen:

- 4 x Übernachtungen in einer Ferienwohnung
- 1 x Gutschein Museum
- 1 x Gutschein Freizeitbad
- 1 x Draisinenfahrt
- 1 x Karten- und Infomaterial



für 4 Personen: 495,-



Spaß & Action rund um den Alfsee

Rund um den Alfsee ist jede Menge los: Ob Spielplatz, Strandbad oder Irrgarten – hier ist die ganze Familie aktiv und hat Spaß. Im Indoor Spielplatz Bullermeck ist toben, toben und nochmals toben angesagt. Strandfeeling pur mit Sand, Sonne und frischer Luft erwartet euch im Strandbad Alfsee. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, zu schwimmen oder eine Runde Wasserski zu fahren. Ein Besuch im größten runden Irrgarten Deutschlands stellt Ihren Orientierungssinn auf die Probe. Haben Sie gut herausgefunden, können Sie noch eine Runde durch das Erlebnisland mit seinen vielen Spielmöglichkeiten machen. Mit Fahrrädern und einem leckeren Picknick sind Sie unabhängig und können die Tage ganz nach Ihrem Geschmack gestalten!

Tipp: Auch hier sind Draisinenfahrt und Kanutour möglich!

Leistungen:

- 4 x Übernachtungen in einer Ferienwohnung
- 1 x Gutschein Museum
- 1 x Gutschein Freizeitbad
- 1 x Eintritt Spieleparadies
- 1 x Karten- und Infomaterial



für 4 Personen: 495,-



Lebendige Geschichte in der VarusRegion Bramsche

Leistungen:

- 4 x Übernachtungen in einer Ferienwohnung
- 1 x Gutschein Museum
- 1 x Gutschein Freizeitbad
- 1 x Karten- und Infomaterial

Unterwegs auf historischen Pfaden: Im Museum und Park Kalkriese erleben Sie hautnah, wie sich Römer und Germanen in der Varusschlacht bekämpften. Eine willkommene Abkühlung bietet das Naturfreibad Darnsee. Auf Genussradler warten rund um Bramsche verschiedene Routen voller regionaler Köstlichkeiten. Die ländliche Umgebung ist wie gemacht für sanfte Erholung, aber auch ambitionierte Radler kommen mit längeren Touren zwischen Wiehengebirge und dem Flachland der VarusRegion voll auf ihre Kosten.

Tipp: Auch hier sind Draisinenfahrt und Kanutour möglich!



für 4 Personen: 495,-



Natürlich rund um Fürstenau

In Fürstenau mit dem historischen Schloss auf der Schlossinsel, den Stadtoren und den geschichtsträchtigen Häusern der Altstadt gibt es jede Menge Geheimnisvolles zu erkunden – zum Beispiel das Amtsgefängnis, das heute ein Hotel ist, oder die begehbare Nord-Ost-Bastion. Auch die Natur hat viel zu bieten: Gestärkt durch ein köstliches regionales Frühstück geht es mit der Draisine mitten durch Feld, Wald und Wiese. Das Freibad verspricht Abkühlung und Entspannung und Action gibt es beim Lasergame im FurstenForest. (Hinweis: Mindestalter für Kinder 12 Jahre).

Tipp: Auch in Fürstenau bietet sich eine Draisinenfahrt mit der ganzen Familie an.

Leistungen:

- 5 x Übernachtungen in einer Ferienwohnung
- 1 x Lasergame
- 1 x Draisinenfahrt
- 1 x Karten- und Infomaterial



für 4 Personen: 495,-

Für alle Angebote:

Tipp: Sie möchten keine Fahrräder mitbringen? Alternativ leihen Sie Ihre Fahrräder bequem vor Ort bei unseren Radstationen in Meppen, Quakenbrück oder Ankum - sogar Kinderfahrräder oder Fahrradanhänger sind verfügbar! Gegen einen Aufpreis stellen wir Ihnen die Fahrräder in Ihrer Unterkunft bereit.

Lieber ins Hotel? Alle Angebote sind anstatt in Ferienwohnungen auch in Hotels mit Familienzimmer buchbar.

Hinweis: Eigene Anfahrt zu den Veranstaltungsorten (ca. 15 - 20 km entfernt).

Familienauszeit - natürlich im Hasetal!

Erleben Sie unsere spannenden Themenschwerpunkte!



Meppen und Herzlake



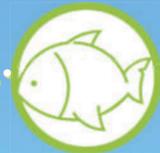
Altes Amt Lönningen



Fürstenau



Artland



Altkreis Bersenbrück



VarusRegion Bramsche



Jetzt buchen!

☎ 05432 599 599

Sichern Sie sich noch heute Ihren Familienurlaub im Hasetal!



Premium-Reise im Artland

E-Bike empfohlen

Unsere neuen Premium-Reisen vereinen die perfekte Kombination aus organisiertem Komfort, Genussmomenten und Naturerlebnissen auf zwei Rädern - mit einem Hauch von Luxus.



Leistungen:

- Erfahrene Reiseleitung während der gesamten Touren
- 4 x Übernachtung / Frühstück im Komforthotel
- 1 x exklusives Mehr-Gang-Menü inkl. Weinpairing
- 3 x Kaffee und Kuchen / Brotzeit
- 1 x rustikales 3-Gang-Menü inkl. 3 Getränke
- 1 x Kochevent inkl. 3 Getränke
- 3 x Mittagsimbiss
- Grillabend „de Luxe“ inkl. 3 Glas Bier
- 1 x Transfer zurück zum Hotel
- tägl. Besichtigungen / Führungen

1. Tag (ca. 20 km)

Individuelle Anreise in die Perle des Artlandes nach Quakenbrück. Begrüßung, Willkommenstrunk und Zimmereinweisung im neuen Velo-Komforthotel. Um 14 Uhr werden Sie vom Gästeführer begrüßt und lernen das idyllische Artland auf einer ersten Radtour kennen. Im Artland-Kotten wird Ihnen hausgemachter Kuchen serviert. Einen Grillabend „De Luxe“ genießen Sie abends im hoteleigenen Biergarten. Hier erwarten Sie frisch vom Rost, exquisite Köstlichkeiten, kreierte und serviert vom Chefkoch Thomas Bekermann persönlich.

2. Tag (ca. 53 km)

Am zweiten Tag gibt's entlang des Radwegs einiges zum Erleben. Vorbei an etlichen diversen Artlandhöfen mit europaweit einzigartigen Fachwerkgiebeln und schmucken Örtchen radeln Sie bis Bersenbrück. Auf dem Rückweg kehren Sie zu einer Brotzeit mit Kaffee und Kuchen in einem landestypischen Bauernhofcafé ein. Die heutige Kulinarik steht ganz unter dem Motto: „Artländische Heimatküche“ mit dem abendlichen Gaumenschmaus aus Hochzeitssuppe, Rouladen, Beilagen und süßem Dessert in der rustikalen Heimatstube.

3. Tag (ca. 55 km)

Nach dem Frühstück starten Sie ihre Radtour in Begleitung ihres Reiseleiters und radeln durch eine Region wie aus dem Bilderbuch. In Lönningen besichtigen Sie die

deutschlandweit größte Kinotechnische Sammlung inkl. Filmvorführung. Ein weiteres Highlight ist die Schafskäserei Winkum. Dort erhalten Sie Einblicke in die traditionelle Herstellung von Schafskäse inkl. Verkostung der schmackhaften Käsesorten. In der Hümmelingsgemeinde Lahn startet ein Kochevent der besonderen Art „Kochen mit Freunden“ zum Mitmachen. Ein Transfer befördert Sie und ihr Rad sicher zurück zum Hotel.

4. Tag (ca. 55 km)

Heute radeln Sie durch das Oldenburger Münsterland und entdecken die Schönheiten dieser Region. Zur Mittagszeit kehren Sie beim „Stützpunkt Kalieber“ in Lastrup ein. Auf über 700 qm gibt es traditionelle Fleischer-Handwerkskunst zum Genießen, Probieren und Austesten. Ihr Reiseleiter führt Sie weiter entlang idyllischer Wiesen, Wälder und Dörfer ins Lodberger Scheunencafé, dort wird hausgemachter Kuchen serviert. Im hoteleigenen Restaurant wird Ihnen ein exklusives mehrgängiges Menü mit begleitendem Weinpairing kredenziert.

5. Tag (ca. 30 km)

Der letzte Tag führt Sie zum preisgekrönten Karlsgarten, in die Welt der Pflanzen und Gewürze, im Künstlerort Menslage. Nachmittags genießen Sie leckeren „Artländer Apfelkuchen“ in einer urigen Landgaststätte, bevor Sie zum Hotel zurückkehren. Nach fünf eindrucksvollen Tagen erfolgt die Abreise.

Preis pro Person **625 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 120 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: 50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: 120 €

Zusatznächte vorab oder im Anschluss können direkt beim Hotel gebucht werden

Termine

- 24.04. – 28.04.2022
- 08.05. – 12.05.2022
- 15.05. – 19.05.2022
- 24.07. – 28.07.2022
- 28.08. – 01.09.2022
- 04.09. – 08.09.2022
- 18.09. – 22.09.2022
- 02.10. – 06.10.2022

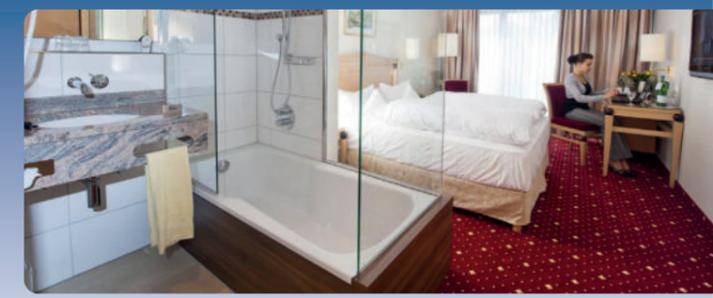
Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599



Premium-Reise im Emsland

E-Bike empfohlen

Die Genussreisen in geselliger Runde halten sorgfältig ausgewählte Highlights der Region bereit. Rustikale, regionale Spezialitäten und gehobene Küche bieten einen besonderen Mix an Gaumenfreuden.



1. Tag (ca. 30 km)

Individuelle Anreise in die Kreisstadt des Emslandes nach Meppen. Im zentral gelegenen, 4-Sterne-Hotel Pöker beziehen Sie Ihre First-Class-Zimmer. Um 14 Uhr lernen Sie Ihre Reisegruppe samt Reiseführer kennen und unternehmen eine erste Radtour inklusive einer kurzen Stadtführung. Im idyllischen Waldgasthof Röckers umfängt Sie der süße Duft von frisch gebackenem Kuchen mit Blick in einen einmaligen Hofgarten. Getreu dem Motto „La Dolce Vita“ entführen wir Sie abends zum besten Italiener der Stadt. In geselliger Runde genießen Sie ein italienisches 5-Gang-Menü mit Klassikern wie Antipasti, Bruschetta, Pasta bis hin zum Tiramisu.

2. Tag (ca. 60 km)

Flussabwärts fahren Sie entlang idyllischer Wälder, Wiesen und Felder zunächst in die Kornbrennereistadt Haselünne. Bei der hochprozentigen Führung in einer der drei namenhaften Brennereien verköstigen Sie erlesene Produktproben. Ihr Reiseleiter führt Sie weiter zum Torfwerk Hahnenmoor in der Samtgemeinde Herzlake. Bei der Besichtigung des stillgelegten Torfwerkes, wird Ihnen anschaulich der Torfabbau des wiedervernässten Hochmoores erklärt. Im Torfwerkcafé haben wir eine gedeckte Kaffeetafel für Sie reserviert. In der Hümmelingsgemeinde Lahn erwartet Sie ein Kochevent der besonderen Art „Kochen mit Freunden“ zum Mitmachen. Ein Transfer befördert Sie und ihr Rad sicher zurück zum Hotel.

3. Tag (ca. 50 km)

Die Hase, die Ems und die Häfen verleihen der heutigen Radtour maritimes Flair. Im Schatten des Emsland-Doms genießen Sie einen vortrefflichen Mittagsimbiss. Weiter geht's entlang der Ems Richtung Lathen nach Sögel zum barocken Schloß Clemenswerth. Im Kellergewölbe des Jagdschlusses wird hausgemachter Kuchen serviert, bevor der Shuttle-Service Sie wieder zum Hotel bringt. In geselliger Runde genießen Sie einen kulinarischen Streifzug durch die hauseigene Hotelküche.

4. Tag (ca. 50 km)

Frisch gestärkt vom Frühstücksbuffet, tauchen Sie in ein Stück Zeitgeschichte des Emslands ein. Ein Besuch im Emsland-Moormuseum inkl. der Verköstigung regionaler Spezialitäten wie dem Buchweizenpfannekuchen mit Preiselbeeren sind das heutige Highlight Ihrer Radtour. Freuen Sie sich am Abend auf ein Potpourri lokaler Spezialitäten im stilvollen Ambiente des Restaurants „Bootshaus“. Mit Blick auf die Höltingmühle und die Hasemündung genießen Sie gastronomische Vielfalt.

5. Tag (ca. 30 km)

Am letzten Tag führt die Radtour Sie zum idyllischen Kräuterhof Rosen in Clusorth-Bramhar. Mit allen Sinnen genießen Sie die Kräutergeschmackswelt: Zuerst bei einer Führung durch den liebevoll angelegten Kräutergarten und anschließend lassen Sie sich die Kräuter bei einer kräftigenden Suppe auf der Zunge zergehen. Über Geeste radeln Sie zurück zum Hotel, wo Ihre unvergessliche Genussreise endet.

Leistungen:

- Erfahrene Reiseleitung während der gesamten Touren
- 4 x Übernachtung / Frühstück im Komforthotel
- 1 x italienisches 5-Gang-Menü inkl. ausgewählter Getränke
- 1 x Kochevent mit 3 Getränken
- 1 x kulinarischer Streifzug durch die Küche
- 1 x gehobenes 3-Gang-Menü
- 4 x Kaffee und Kuchen / Brotzeit in Landcafés
- Kornbrennereibesichtigung inkl. Verköstigung
- Besichtigung Schafskäserei inkl. Verköstigung
- 3 x Mittagsimbiss
- tägl. Führungen / Besichtigungen
- 2 x Transfer nach Meppen

Preis pro Person **645 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 130 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: 50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: 120 €

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

Termine

- 24.04. – 28.04.2022
- 14.08. – 18.08.2022
- 22.05. – 26.05.2022
- 04.09. – 08.09.2022
- 12.06. – 16.06.2022
- 09.10. – 13.10.2022
- 24.07. – 28.07.2022

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Rundum sorglos radeln im Artland

Organisiert reist man immer noch am besten! Radeln Sie entspannt und stressfrei durch wunderschöne Flusslandschaften.



© TourismusMarketing Artland GmbH



Kaffeerösterei Joliente

Von Bersenbrück aus führen Sternfahrten in Begleitung erfahrener Gästeführer ins Hasetal.

1. Tag (ca. 25 km)

Individuelle Anreise nach Bersenbrück im Artland. Begrüßung, Willkommenstrunk und Zimmereinweisung in einem 3-Sterne-Hotel. Um 14.00 Uhr werden Sie von unserem Gästeführer begrüßt, erkunden die Stadt Bersenbrück und lernen bei einer ersten Kennelernradtour auch die nähere Umgebung kennen. In einem urigen Lokal erwartet Sie eine gedeckte Kaffeetafel. Bei einem exklusiven Abendessen im Hotel können Sie den Tag Revue passieren lassen.

2. Tag (ca. 50 km)

Gut gestärkt erwartet Sie Ihr Gästeführer zur Radtour entlang der „ausgezeichneten“ Hase-Ems-Tour über Gehrde, Badbergen zum Draisinenbahnhof Quakenbrück, wo eine spaßige Draisinenfahrt startet. Bei einem gemütlichen Grillabend lassen Sie den Tag auf der Terrasse Ihres Hotels ausklingen.

Termine

15.05. - 19.05.2022	07.08. - 11.08.2022	07.09. - 11.09.2022
19.06. - 23.06.2022	10.08. - 14.08.2022	18.09. - 22.09.2022
06.07. - 10.07.2022	24.08. - 28.08.2022	21.09. - 25.09.2022
17.07. - 21.07.2022	28.08. - 01.09.2022	02.10. - 06.10.2022

3. Tag (ca. 50 km)

Nach dem Frühstück begeben Sie sich auf die nächste Radtour zum Artland-Golfplatz in Ankum / Westerholte. Auf der 18-Loch-Anlage erwartet Sie ein Golflehrer zum „Schnuppergolfen“. In der Kaffeerösterei „Joliente“ erleben Sie eine spannende Führung mit Verkostung von Kaffee und Kuchen.

4. Tag (ca. 45 km)

Die Radtour auf der „Mühlen- und Schlössertour“ führt Sie entlang historischer Besonderheiten wie dem „Artländer Dom“ und entlang beeindruckender Schlösser. Nach dem Abendessen lernen Sie Bersenbrück bei einem Nachtwächterrundgang kennen.

5. Tag (ca. 30 km)

Die letzte Etappe führt Sie zu einem einzigartigen Eisenbahnhotel. Nach einer Picknickpause radeln Sie zurück zum Hotel. Nach der Verabschiedung des Reiseleiters und der anderen Gruppenteilnehmer erfolgt die individuelle Abreise.

Leistungen:

- 5 Tage mit ganztägiger Betreuung durch ausgebildete Gästeführer
- 4 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück in einem Mittelklassehotel
- 3 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 1 x Grillabend
- 2 x Kaffee & Kuchen
- 1 x Fischimbiss
- 1 x Lunchpaket
- 1 x Schnuppergolf
- 1 x Besichtigung Kaffeerösterei inkl. Kaffee und Kuchen
- 1 x Draisinenfahrt
- 1 x Nachtwächterrundgang
- tägl. Besichtigungen / Führungen

Preis pro Person **485 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 95 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: 50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: 120 €

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

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Rundum sorglos radeln im Emsland

Die Schönheit des Hasetals völlig relaxed mit dem Rad entdecken – und alles ist bestens organisiert!



© Emsland Tourismus GmbH



Sternfahrten in Begleitung erfahrener Gästeführer im Hasetal und Emsland. Erleben Sie schöne Tage in der Gruppe.

1. Tag (ca. 20 km)

Individuelle Anreise nach Meppen. Um 14 Uhr begrüßt Sie Ihr Gästeführer. Lernen Sie Ihren Reiseleiter und die Gruppe bei einer kurzen Radtour durch die nähere Umgebung kennen. In einem Gasthof erwartet Sie eine gedeckte Kaffeetafel.

2. Tag (ca. 45 km)

Nach dem Frühstück radeln Sie in die Korn- und Hansestadt Haselünne, wo eine Brenneibesichtigung mit Verkostung ausgewählter Kornspezialitäten sowie hausgemachter Schnittchen auf Sie wartet. Nachmittags entdecken Sie Bauergärten und stärken sich beim Kaffeetrinken.

3. Tag (ca. 50 km)

Auf der nächsten Etappe radeln Sie heute entlang der „Dortmund-Ems-Kanal-Radtour“

über die Schleuse Hüntel nach Haren. Zur Mittagspause werden Sie in einem urigen „Melkhuisken“ einkehren und mit einem erfrischenden Glas Milch belohnt. In der Schifferstadt Haren lassen Sie sich mit Kaffee und Kuchen verwöhnen. Ein gemütlicher Grillabend auf der Hotelterasse rundet den Tag ab.

4. Tag (ca. 40 km)

Gut gestärkt geht es zur gemeinsamen Erkundung auf die „Moortour“. Im Emsland-Moormuseum in Groß Hesepe können Sie den größten Pflug der Welt bestaunen. Das anschließende Buchweizenpfannekuchenesen wird Sie begeistern.

5. Tag (ca. 25 km)

Die letzte Etappe führt Sie über Teglingen nach Clusorth-Bramhar. Hier steht die Besichtigung und Führung eines liebevoll angelegten Kräutergartens an. Nach einer hausgemachten Suppe radeln Sie über Geeste zurück nach Meppen.



Leistungen:

- 5 Tage mit ganztägiger Betreuung durch ausgebildete Gästeführer
- 4 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück im Mittelklassehotel
- 3 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 1 x Grillabend
- 3 x Kaffee & Kuchen
- 2 x Mittagsimbiss
- Besichtigung Kornbrennerei mit Verkostung
- tägl. Besichtigungen / Führungen

Preis pro Person **485 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 95 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: 50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: 120 €

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

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Termine

02.05. - 06.05.2022	11.07. - 15.07.2022	05.09. - 09.09.2022
16.05. - 20.05.2022	18.07. - 22.07.2022	26.09. - 30.09.2022
27.06. - 01.07.2022	25.07. - 29.07.2022	10.10. - 14.10.2022
04.07. - 08.07.2022	15.08. - 19.08.2022	

Rundum sorglos radeln durch Holland

Von Hebelmeer aus führen Sternfahrten in Begleitung erfahrener Gästeführer in den Naturpark Bourtangter Moor sowie durch unberührte Moor- und Heideflächen in romantische Orte der Grenzregion.



© Emsland Tourismus



Landgasthof Robben, Twist



Beispiel Naturschwimmteich

Leistungen:

- 5 Tage mit ganztägiger Betreuung durch ausgebildete Gästeführer
- 4 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück in einem guten Mittelklassehotel
- 3 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 1 x Grillabend
- 3 x Kaffee & Kuchen
- 3 x Mittagsimbiss
- Besichtigung Käseerei mit Verkostung
- tägl. Besichtigungen / Führungen

Preis pro Person **485 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 95 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: 50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: 120 €

Zusatznächte vorab oder im Anschluss können direkt beim Hotel gebucht werden

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

1. Tag (ca. 25 km)

Individuelle Anreise nach Twist/Hebelmeer an der niederländischen Grenze. Um 14 Uhr werden Sie von einem ausgebildeten Gästeführer begrüßt und zu einer gedeckten Kaffeetafel im Hotel begleitet. Gut gestärkt starten Sie zur ersten Kennenlern-Radtour rund um die deutsch - niederländische Grenze. Bei einem Abendessen im Hotel können Sie den Tag Revue passieren lassen.

2. Tag (ca. 55 km)

Nach dem Frühstück starten Sie zur Radtour zum deutsch-niederländischen Bienenzentrum. Nach einer Besichtigung radeln Sie weiter über Wesuwe zum Backfischessen an der Schleuse Hüntel. Nach einer Stadtführung in Meppen, stärken Sie sich bei Kaffee und Kuchen in einem urigen Café. Durch eine wunderschöne Naturlandschaft entlang der Ems radeln Sie über Versen zurück zum Hotel.

3. Tag (ca. 55 km)

Die nächste Radetappe verläuft auf niederländischer Seite nach Ter Apel. Bei einem Mittags-

imbiss haben Sie die Auswahl zwischen leckeren, holländischen Spezialitäten. Auf deutscher Seite radeln Sie zurück. In einem Bauernhofcafé genießen Sie Kaffee und Kuchen. Bei einem gemütlichen Grillabend auf der Hotelterrasse lassen Sie den Tag ausklingen.

4. Tag (ca. 55 km)

Auch heute radeln Sie in Begleitung Ihres Reiseleiters entspannt durch das deutsch - niederländische Grenzgebiet. Nach der Besichtigung des Heimathauses und des Erdölmuseums in Twist begleitet Sie Ihr Reiseleiter durch das Naturschutzgebiet Bargerveen. Im Landgoed Zwartemeer haben wir für Sie Kaffee & Kuchen bestellt. Ein weiteres Highlight ist die Besichtigung eines Ziegenhofes mit Käseerei.

5. Tag (ca. 35 km)

Die letzte Radetappe führt Sie vorbei am Dankern See in die Schifferstadt Haren, wo maritime Sehenswürdigkeiten auf Sie warten. Nach einem Mittagsimbiss radeln Sie wieder zurück zum Hotel. Gegen 15 Uhr erfolgt die individuelle Abreise.

Termine

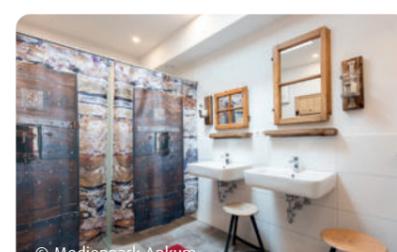
24.04. - 28.04.2022	24.07. - 28.07.2022	28.08. - 01.09.2022
19.06. - 23.06.2022	31.07. - 04.08.2022	18.09. - 22.09.2022
26.06. - 30.06.2022	21.08. - 25.08.2022	25.09. - 29.09.2022

Clubtour „Hinter schwedischen Gardinen“

Das Erlebnishotel in einzigartiger Atmosphäre – Strafvollzug mit Freigang in der historischen Stadt Fürstenau, exklusiv für Ihre Gruppe!



© Medienpark Anikum



© Medienpark Anikum

Abenteuer Pur:

Das außergewöhnliche Gruppenerlebnis und besondere Highlight exklusiv für Ihre Familie, Clique oder Verein. Sie haben das komplette Hotel für sich!

1. Tag Anreise nach Bippin

Um 14 Uhr werden Sie am Draisinenbahnhof Bippin in Empfang genommen und in die Benutzung des nostalgischen Schienenfahrzeugs eingewiesen. Die einstündige Fahrt führt Sie in die historische Stadt Fürstenau.

Nach einem kurzen Fußmarsch durch die Innenstadt gelangen Sie auf die Schlossinsel und zum Amtsgefängnis, das 1720 erbaut und bis 1972 noch betrieben wurde.

Im rustikalen Hotel besprechen Sie vor der Inhaftierung mit dem Gefängnisdirektor die Sicherheitsvorkehrungen im Strafvollzug bei Kaffee und Kuchen. Beim Bezug einer der sechs Doppelzellen bekommen Sie auch Ihre gestreifte Insassen-Bekleidung ausgehändigt und weitere Anweisungen zu den gemeinschaftlichen Waschräumen.

Gegen Abend besichtigen Sie die landwirtschaftliche Kornbrennerei Becker, bei der Sie die traditionelle Brennereikunst erleben und verkosten können. Zurück im Innenhof der Haftanstalt wartet auf Sie der bereits aufgeheizte Grill. Regionale Grillspezialitäten liegen



© Medienpark Anikum

Clubtour ab 8 Personen buchbar

Buchen Sie das ganze Gefängnishotel exklusiv für Ihre Gruppe!

für Sie bereit. Lassen Sie den Abend gemütlich bei der Henkersmahlzeit ausklingen und gönnen Sie sich den einen oder anderen „Zellentrost“ oder „Vollstrecker“ (Liköre).

2. Tag

Nach nächtlicher guter Führung bekommen einige Insassen Freigang, um in der nahegelegenen Backstube die Brötchen für die Mithäftlinge zu organisieren.

Gegen 10 Uhr nimmt Sie eine mittelalterliche Gestalt in Gewahrsam und reist mit Ihnen in vergangene Zeiten. Lernen Sie das historische Fürstenau bei der einstündigen Führung kennen. Zur Haftentlassung kehren Sie zurück in das historische Amtsgefängnis und begleichen entstandene Haftkosten.

Nach beendeter Haftstrafe kehren Sie zurück zum Draisinenbahnhof in Fürstenau, wo Sie Ihre wieder errungene Freiheit auf einer abschließenden Draisinentour zurück nach Bippin genießen können.

Leistungen:

- 1 x Übernachtung im Doppelzimmer
- Begrüßungsgetränk
- 1 x Frühstück
- 1 x Kaffee und Kuchen
- 1 x Grillabend
- Draisinenfahrt
- Besichtigung/ Führung Kornbrennerei
- Mittelalterliche Stadtführung

Preis pro Person **144 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 20 €
- Zusatzübernachtung exklusiv für die ganze Gruppe : 600 €

Exklusive Gruppenübernachtung (nur Übernachtung, ohne Programm):

- 8 - 12 Personen pro Nacht: 600 €

Termine

30.09. - 10.10.2022	05.05. - 06.05.2022	23.06. - 24.06.2022	16.07. - 17.07.2022	25.08. - 26.08.2022	30.09. - 01.10.2022
07.10. - 08.10.2022	08.10. - 09.10.2022	25.06. - 26.06.2022	29.07. - 30.07.2022	09.09. - 10.09.2022	07.10. - 08.10.2022
15.10. - 16.10.2022	07.05. - 08.05.2022	07.07. - 08.07.2022	12.08. - 13.08.2022	10.09. - 11.09.2022	08.10. - 09.10.2022
	20.05. - 21.05.2022	15.07. - 16.07.2022	13.08. - 14.08.2022	22.09. - 23.09.2022	15.10. - 16.10.2022

Weitere Termine auf Anfrage möglich

Kulinarische Clubtour

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



Clubtour ab 10 Personen buchbar

1. Tag: Anreise nach Bersenbrück

Genießen Sie das Flair einer beschaulichen und lebendigen Kleinstadt mit historischen Wurzeln und vielen Freizeitmöglichkeiten. Der historische Ortskern mit der St.-Vincenz-Kirche und Bürgerhäusern aus verschiedenen Epochen laden zum Verweilen ein, ebenso die „Hasemühle“ oder die „Feldmühle“. Entdecken Sie die ländliche Gegend per Fahrrad auf gut ausgebauten Radwegen. Begrüßungstrunk und Zimmereinweisung in einem gutem Mittelklassehotel in Bersenbrück.

Nachmittags starten Sie zur Radtour auf gut ausgeschilderten Radwegen über Bokel nach Ankum / Kunkheide. Bei Spiel, Spaß und Spannung, legen Sie dort das „Ankumer Bauern Patent“ ab. Anschließend Rückfahrt zum Quartier. Am Abend können Sie sich beim üppigen Grillbuffet auf die nächsten Tage einstimmen.

2. Tag (ca. 35 km)

Nach dem stärkenden Frühstück starten Sie zur Radtour auf dem Hasetal-Radwegenetz über Hertmann und Talge nach Badbergen / Wehdel. Auf dem Hof der Bioland Imkerei „Honigsüß“ besichtigen Sie die Bienenvölker und erfahren Wissenswertes über die

Königin und ihre Untertanen. In artgerechter Haltung entsteht der Honig, der von Natur aus zu den unbelasteten Nahrungsmitteln gehört. Nach der Besichtigung werden Sie mit einer Kostprobe kulinarisch verwöhnt. Anschließend führt Sie der Weg entlang des Hase-Ems-Radweges zu einem außergewöhnlichen Ferienhof. Dort erwartet Sie eine gedeckte Kaffeetafel. Gut gestärkt können Sie Ihr Können beim Bogenschießen, einer der ältesten Sportarten, beweisen. Diese Aktivität kennt keine Altersbegrenzung und ist daher für Jung und Alt gleichermaßen interessant. Am Abend werden Sie durch ein Taxiunternehmen vom Hotel zur Weinstube der Familie Wojtun nach Renslage und anschließend wieder zurück gebracht. Bei einer gemütlichen Weinprobe (Cocktail oder Sekt, 6 verschiedene Weine, Mineralwasser, Flammkuchen, Brot und Dip) oder Whiskytasting (Bier, 5 verschiedene Whiskys, Oatcakes, Brot, Käse und Dips) verbringen Sie schöne Stunden.

3. Tag

Nach dem Frühstück haben Sie die Wahl zur Abreise oder alternativ zu einer Draisenfahrt auf einer stillgelegten Bahnstrecke.

Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück im guten Mittelklassehotel
- 1 x Grillabend
- Ankumer Bauernpatent inkl. Urkunde
- Besichtigung Imkerei inkl. Kostprobe
- 1 x Kaffee und Kuchen
- Bogenschießen
- Weinprobe oder Whiskytasting inkl. Snacks
- 2 x Personentransfer
- Karten- & Infomaterial

Preis pro Person **219 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 30 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 50 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 65 €
- Draisenfahrt: 12 €
- Leihfahrrad für 2 Tage: 25 €
- Leih-E-Bike für 2 Tage: 60 €

jeweils freitags bis sonntags von April bis Oktober buchbar!

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Emsländische Erlebnis-Clubtour

Spannende Club-Erlebnistour ab / bis Meppen im Emsland. Paddeln auf der Hase, Kornbrennereibesichtigung inklusive Produktverkostung, Führung im Moormuseum – alles was das Herz begehrt!



© Emsland Tourismus GmbH



Clubtour ab 10 Personen buchbar

1. Tag Anreise nach Meppen

Begrüßung und Zimmereinweisung im guten Mittelklassehotel in Meppen. Der heutige Tag startet mit einer Radtour entlang der Hase-Ems-Tour bis nach Bokeloh. In einer urigen Gaststätte wird Ihnen eine deftige Brotzeit mit Beilagen serviert. Anschließend erwartet Sie ein Bootsvermieter zu einer Kanutour auf der Hase. Nach der Einweisung und der Übergabe der Schwimmwesten paddeln Sie flussabwärts bis nach Meppen. Ihre Fahrräder werden durch den Bootsverleiher weiterbefördert. Mit einem Abendessen lassen Sie den ersten Tag ausklingen.

2. Tag (ca. 35 km)

Nach dem Frühstück machen Sie sich auf den Weg zur Radtour entlang des Hasetal-Radwegenetzes über Helte und Lehrte in die Kornbrennerstadt Haselünne. Bei einem Mittagsimbiss stärken Sie sich zur anschließenden Besichtigung / Führung in einer Kornbrennerei mit Verkostung ausgewählter Kornspezialitäten. Über Hamm-Bückelte radeln Sie durch das Entwicklungs- und Erprobungsgebiet Hasetal über Huden, Lahre (Möglichkeit zu einer Kaffeepause in einem Bauerncafé)

und Bokeloh zurück nach Meppen. Bei einem gemütlichen Abendessen lassen Sie den Tag Revue passieren.

3. Tag (ca. 30 km)

Am letzten Tag fahren Sie über Rühle, durch den Internationalen Naturpark Bourtanger Moor / Bargerveen nach Geeste / Groß Hesepe. Im Emsland-Moormuseum begleitet Sie ein Gästeführer 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 regionstypischen Buchweizenpannkuchen.



Kornbrennereibesichtigung Berentzen Hof, Haselünne

Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück im guten Mittelklassehotel
- 2 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 1 x Brotzeit
- 1 x Mittagsimbiss
- Kanutour inkl. Fahrradbeförderung
- Kornbrennereibesichtigung mit Verkostung
- Besichtigung Emsland-Moormuseum mit Feldbahnfahrt
- Buchweizenpannkuchen
- Karten- & Infomaterial

Preis pro Person **245 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 60 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 55 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 75 €
- Leihfahrrad für 3 Tage: 25 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage: 60 €

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Wanderbare Vielfalt



Ein neuer Stern am Wanderhimmel

Von der Giebelkultur im Osnabrücker Land über mystische Moorlandschaften und Wälder bis hin zu Ufer- und Flussauen im Emsland: Der Hünenweg ist einzigartig in seiner landschaftlichen und kulturellen Vielfalt. Beeindruckende Großsteingräber aus der Megalithkultur, den Namensgebern des Hünenweges, begleiten den Wanderer auf Schritt und Tritt.



Weitere Infos zum Hünenweg
unter www.huenenweg.com

oder in
der App

NEU: Wanderreisen auf dem Hünenweg

Von Osnabrück bis Meppen

Highlights entdecken

- Megalithkultur
- UNESCO Global Geopark TERRA.vita
- unterschiedliche Naturschutzgebiete
- vielfältige Landschaften
- interessante Sehenswürdigkeiten
- faszinierende Erdgeschichte

Komfortabel wandern

- Durchgehende Beschilderung
- Hinweistafeln und Audio-Hörspiele
- detaillierter Routenführer
- 29 Schutzhütten
- 89 Sitzbänke
- 12 Rastplätze



DISTANZ	ZEIT	AUFSTIEG	ABSTIEG	HM MAX	HM MIN
↔	🕒	↑	↓	↑	↓
151,4	37h 30 min	980	1.035	148	10



Rundum sorglos Wandern von Osnabrück bis Meppen

Erleben Sie den landschaftlich abwechslungsreichen Hünenweg in geselliger Runde und erkunden Sie die Spuren der Vergangenheit. Tanken Sie Kraft in der ursprünglichen Natur und lassen Sie die Seele baumeln – für alles ist bestens gesorgt!

ab 1 Person buchbar, Mindestteilnehmerzahl 10 Personen



© Emsland Tourismus



© arjensnijder.photography



© Emsland Tourismus

NEU:
Geführte
Gruppen-
wanderungen

Leistungen:

- 5 x Übernachtungen im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück in guten Mittelklassehotels
- 6 x geführte Tageswanderungen
- 6 x Mittagsimbiss oder Lunchpaket inkl. Obst und Müsliriegel
- 5 x Abendessen (2-Gang-Menü)
- 9 x Shuttleservice
- 4 x Gepäcktransfer
- Detaillierter Routenführer und weiteres Infomaterial

Preis pro Person **725 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 125 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 50 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 75 €

Termine sonntags bis donnerstags

14. - 19.05.2022	10. - 15.09.2022
18. - 23.06.2022	22. - 27.10.2022
09. - 14.07.2022	05. - 10.11.2022

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

1. Tag: Etappe Osnabrück – Rulle (ca. 15 km)

Individuelle Anreise nach Osnabrück und Begrüßung durch Ihren Wanderführer. Ihre erste gemeinsame Etappe starten Sie entlang des Haseufers und durchwandern das idyllische Nettetal mit seinen historischen Wassermühlen und den Oestringer Steinen. In Rulle, bekannt für die Wallfahrtskirche, kehren Sie im Hotel Lingemann ein.

2. Tag: Etappe Rulle – Bramsche (ca. 19 km)

Gut gestärkt wandern Sie durch Wiesen und Wälder entlang der östlichen Ausläufer des Wiehengebirges. Sie erreichen heute mit 148 m den höchsten Punkt des gesamten Fernwanderwegs – die Schletruper Egge. Danach führt der Weg entlang des Mittellandkanals nach Bramsche. Nach einem kurzen Rücktransfer kehren Sie zurück zum Hotel Lingemann.

3. Tag: Etappe Bramsche – Ankum (ca. 18 km)

Heute führt Sie die Wanderung durch den Höhenzug Gehn. Bei Ueffeln stoßen Sie auf einen beeindruckenden Steinbruch, dieser Teil des UNESCO Global Geoparks TERRA.vita gibt Einblicke in eine ehemalige Küstenregion. Zum Ende der Etappe erwartet Sie ein imposantes Großsteingrab im Ankumer Giersfeld bevor Sie beim See- und Sporthotel in Ankum ankommen.

4. Tag: Etappe Ankum – Berge (ca. 17 km)

Lassen Sie sich heute verzaubern durch den mystischen Charme des Waldes im Schutzgebiet Maiburg. Sie kreuzen sagenumwobene Orte und entdecken Legenden über Hexen und Teufel. Das 53 Meter lange Restrupe Hünengrab macht Urgeschichte erlebbar. Nach einem kurzen Rücktransfer kehren Sie wieder im See- und Sporthotel ein.

5. Tag: Etappe Berge – Haselünne (ca. 20 km)

Am heutigen Tag führt Sie der Hünenweg durch den imposanten Börsteler Wald mit dem idyllischen Zisterzienserinnen-Kloster Stift Börstel. Danach wandelt sich das Landschaftsbild und führt Sie in das artenreiche Hahnenmoor, genießen Sie die überwältigende Weite! In Herzlake angekommen werden Sie weiter nach Haselünne befördert, wo Sie im Hotel „Haus am See“ einchecken.

6. Tag: Etappe Haselünne – Meppen (ca. 20 km)

Die letzte Etappe leitet Sie durch den urwüchsigem Wacholderhain in Haselünne bis Sie entlang des Haseufers auf eine urtümliche Auenlandschaft mit vielfältiger Flora und Fauna stoßen. Ein Aussichtsturm bietet atemberaubende Einblicke in das renaturierte Gebiet. Die Steilufer kurz vor Bokeloh bilden den krönenden Abschluss, bevor Sie sich von der Gruppe verabschieden.

Komfortwandern auf dem Hünenweg von Osnabrück bis Meppen

Entdecken Sie die Vielfalt des Hünenwegs auf eigene Faust! Erleben Sie mystische Wälder, genießen Sie die Weite der Moorlandschaften und lauschen Sie dem idyllischen Plätschern entlang der Flussauen – Abwechslung ist garantiert.

NEU:
Individuelle
Wanderung



© Emsland Tourismus



© TERRA. Vita



© Alexandra Lüders

1. Tag: Osnabrück

Anreise nach Osnabrück und Bezug der Zimmer. Erkunden Sie am Anreisetag die Stadt des Westfälischen Friedens und bummeln Sie durch die Gassen Osnabrücks.

2. Tag: Etappe Osnabrück – Pente / Bramsche

Nach dem Frühstück startet die erste Wanderung im Stadtteil Sonnenhügel (mit dem Bus erreichbar) 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 bis nach Bramsche übernehmen (ca. 18 km), erfahrene Wanderer laufen bis zum Hotel (ca. 27 km).

3. Tag: Etappe Bramsche – Westerholte / Ankum

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

4. Tag: Etappe Ankum / Klein Bokern – Berge

Nach einem Transfer (ca. 10 km) zum Örtchen Klein Bokern führt die heutige Etappe Sie durch

das verwunschene Waldgebiet Maiburg, das von vielen Legenden und Sagen zeugt. Weiter in Richtung Berge erreichen Sie eine der größten Megalithanlagen auf diesen Etappen, das Restrupe Hünengrab. Nach ca. 21 km erreichen Sie Berge und kehren ins Hotel ein.

5. Tag: Etappe Berge – Herzlake / Haselünne

Heute führt Sie die Wanderung durch Wald mit alten Baumbeständen vorbei am Stift Börstel und in das weitläufige Hahnenmoor. Der Aussichtsturm bietet die Gelegenheit auf atemberaubende Ausblicke. Kurz bevor Herzlake erreicht wird, begleitet Sie der Fluss Hase. Ab Herzlake bringt Sie das Wandertaxi zum Ziel (ca. 22 km) oder Sie folgen weiter der Hase nach Haselünne (ca. 31 km).

6. Tag: Etappe Haselünne – Bokeloh / Meppen

Die letzte Etappe führt Sie vorbei an Haseauen und durch naturbelassene Flusslandschaften. Entdecken Sie die vielfältige Flora und Fauna des Schutzgebietes 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 Frühstück erfolgt die individuelle Abreise per Bahn, oder Bahnfahrt zurück nach Osnabrück zum Ausgangspunkt der Wanderung.



© arjensnijder.photography

Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück im guten Mittelklassehotel
- 5 x Gepäcktransfer
- 5 x Lunchpaket
- 7 x Wandertaxi
- Detaillierter Routenführer und weiteres Infomaterial

Preis pro Person **555 €**

Extras (pro Person):

- 6 x Halbpension:155 €
- 6 x Einzelzimmerzuschlag:165 €
- Zusatzübernachtung im DZ:50 €
- Zusatzübernachtung im EZ:75 €

Anreise täglich möglich, buchbar ab 2 Personen

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599



Gesundheitsurlaub „auf Rezept“

Vital und fit mit jedem Tritt



Erst einmal vorweg: Selbstverständlich brauchen 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 Erholungsurlaub jeweils mit zwei Präventionskursen zur Ernährung, Entspannung oder Bewegung. Während der Gesundheitsreisen Radurlaub sowie Wanderurlaub „auf Rezept“ haben Sie zudem eine „Rundum-Betreuung“ durch Ihre Reise- bzw. Wanderleitung.

Wer denkt, Urlaub in unserer naturreichen Idylle und Fitness passen nicht zusammen, irrt sich. Die Präventionskurse in den Programmen passen thematisch und inhaltlich bestens zusammen - und das ohne Beeinträchtigung des Urlaubsgefühls. Ob Sie alleine, als Paar oder in der Gruppe buchen: Unsere Gesundheitsreisen sind die ideale Möglichkeit, einen Aktiv- und Entspannungsurlaub mit einer Naturerlebnisreise zu verbinden. Dabei erhalten Sie während der Kurse von unseren Experten vor Ort wertvolle Ratschläge 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. Durch die Teilnahme an unseren Kursen erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse einen Zuschuss von mindestens 75 € pro Kurs. So kostet z. B. ein fünftägiger Radurlaub „auf Rezept“ in Haselünne im 3-Sterne-Hotel mit Halbpension, fünf geführten Stern-Radtouren und den Gesundheitskursen gerade mal 275 €.

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

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

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

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

Und so funktioniert es:

Sie klären vor Buchung mit Ihrer Krankenkasse, ob diese unsere wohnortfernen Präventionskompaktkurse nach § 20 SGB V bezuschussen (siehe nächste Seite).

Danach buchen Sie Ihren Termin und das Reiseziel des Gesundheitsurlaubs „auf Rezept“ und zahlen zunächst vor Reiseantritt den Gesamtbetrag.

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



Unsere Reiseziele 2022 der Gesundheitsurlaube "auf Rezept"

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



Unser Präventionsangebot

An jedem Termin sind zwei der u. a. Kurse enthalten. Welche Kurse angeboten werden, finden Sie beim jeweiligen Reiseangebot ab Seite 42.



Gesunder Rücken, Kurs-ID: KU-BE-DV52LA
Kursleiter: Christian Bruns

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



Gesunde Ernährung, Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ
Kursleiterin: Brigitte Kamphaus-Schlenker

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



Progressive Muskelentspannung, Kurs-ID: KU-ST-26M5JP
Kursleiterin: Angela Koopmann

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



Autogenes Training, Kurs-ID: KU-ST-WHRXFQ
Kursleiterin: Eva Grünloh

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



Kräftigungs-Training, Kurs-ID: KU-BE-FUBSXH
Kursleiter: Christian Bruns

Mobilität, Flexibilität und der Gleichgewichtssinn für eine bessere Beweglichkeit im Alltag. Bei abwechslungsreichen Übungen, unter Einsatz von Trainingsgeräten wie z. B. Therabändern, bringt unser zertifizierter Kursleiter Ihnen das Kraft- und Kraftausdauertraining für Ihren ganzen Körper näher.



Hatha Yoga, Kurs-ID: KU-ST-2VP6WJ (vorläufige Kursnummer)
Kursleiterin: Julia Laschinski

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



Walking, Kurs-ID: KU-BE-HEG75Q
Kursleiter: Birgit Fesel

Stärken Sie Ihre Gesundheitsressourcen und bekommen Sie Schritt für Schritt mehr Fitness. Die Grundlage für den Trainingserfolg bildet dabei eine Analyse Ihrer persönlichen Ausgangssituation. Mit Hilfe moderner Übungsformen verbessern Sie Schritt für Schritt die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und aktivieren systematisch Ihre Skelettmuskulatur. Sie erhalten wertvolle Tipps für Ihr individuelles Training.



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

Ihr fachkundiger Gesundheitswanderführer leitet Sie auf ansprechende Wanderstrecken in einem angemessenen Wandertempo an. Spezielle Übungen zur Dehnung, Mobilisation, Koordination, Kraft und Ausdauer werden in der freien Natur erlernt. Dadurch steht die Freude an der Bewegung in der Natur im Mittelpunkt und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden werden ganzheitlich gefördert.

Radurlaub „auf Rezept“

Das „5-Tage-Rundum-Paket“

Während des 5-tägigen Radurlaubs „auf Rezept“ kombinieren Sie zwei Präventionskurse mit der zusätzlichen Aktivität Radfahren. Gemeinsam mit der Gruppe treten Sie ausgehend von Ihrem gebuchten Reiseziel auf den Radtouren in die nähere Umgebung in die Pedalen.

Unsere erfahrenen Reiseleiter nehmen Sie auf den 30 – 50 km langen Touren mit in die idyllischen Naturlandschaften und unterschiedlichsten Ortschaften der Umgebung, führen Sie in bezaubernd romantische Landschaften und erzählen Ihnen Wissenswertes und Dönkes über die Region sowie Land und Leute.

Den Koffer brauchen Sie hier nicht jeden Tag neu packen, denn die Reiseleitung führt Sie am Abend immer wieder zurück zu Ihrem Hotel.

Dabei sind die jeweiligen Einheiten der Kurse 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 direkt beim Hotel eine Zusatznacht!

Beispiel-Reiseverlauf

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

1. Tag

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

2. Tag

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

3. Tag

Nach dem Frühstück und dem heutigen Entspannungskurs geht es zusammen mit den anderen Reiset Teilnehmern auf eine weitere Radtour. Vom Hotel aus fahren Sie zu den touristischen Highlights der Region. Ihr Reiseleiter führt Sie auch heute wieder auf der täglichen Radtour von 30 – 55 km durch abwechslungsreiche Kulturlandschaften der örtlichen Flora und Fauna. Schmucke Dörfer, liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser, geschichtsträchtige Bauten und vieles mehr säumen Ihren Weg entlang von Flüssen und Seen.

4. Tag

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

5. Tag

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



Rieste am Alfsee

Naherholung im Osnabrücker Land

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Autogenes Training

Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ
Kurs-ID: KU-ST-WHRXFQ

oder

Gesunder Rücken Kurs-ID: KU-BE-DV52LA

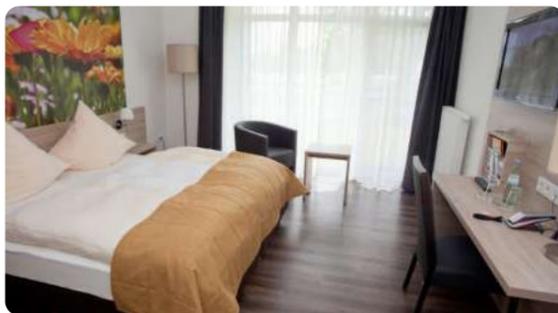


Ringhotel „Piazza“ in Rieste am Alfsee

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

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

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



Präventionsangebot:

1 Kurs Autogenes Training oder Gesunder Rücken
1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

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

Preis pro Person **305 €***

Extras (pro Person):

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

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



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

24.04. - 28.04.2022	10.07. - 14.07.2022	11.09. - 15.09.2022
01.05. - 05.05.2022*	17.07. - 21.07.2022	18.09. - 22.09.2022
08.05. - 12.05.2022	24.07. - 28.07.2022*	25.09. - 29.09.2022
15.05. - 19.05.2022*	31.07. - 04.08.2022	02.10. - 06.10.2022
29.05. - 02.06.2022	07.08. - 11.08.2022	09.10. - 13.10.2022
12.06. - 16.06.2022	14.08. - 18.09.2022	
19.06. - 23.06.2022*	21.08. - 25.08.2022*	
26.06. - 30.06.2022	28.08. - 01.09.2022	
03.07. - 07.07.2022	04.09. - 08.09.2022	

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs Gesunder Rücken statt
Termine in blau werden mit dem Kurs Autogenes Training angeboten
* Teilnahme nur mit E-Bikes möglich, alle anderen Termine mit Fahrrad und E-Bike buchbar

Ankum

Lebendig und geschichtsrreich im Osnabrücker Land

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Gesunde Ernährung

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP
Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ



„See- und Sporthotel“ in Ankum

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

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

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



Präventionsangebot:

1 Kurs Progressive Muskelentspannung
1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

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

Preis pro Person **305 €***

Extras (pro Person):

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

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



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

24.04. - 28.04.2022*	26.06. - 30.06.2022	04.09. - 08.09.2022
01.05. - 05.05.2022	03.07. - 07.07.2022	11.09. - 15.09.2022
08.05. - 12.05.2022	10.07. - 14.07.2022	18.09. - 22.09.2022*
15.05. - 19.05.2022	17.07. - 21.07.2022*	25.09. - 29.09.2022
22.05. - 26.05.2022	24.07. - 28.07.2022	02.10. - 06.10.2022
29.05. - 02.06.2022	07.08. - 11.08.2022*	09.10. - 13.10.2022
05.06. - 09.06.2022	14.08. - 18.08.2022	
12.06. - 16.06.2022*	21.08. - 25.08.2022	
19.06. - 23.06.2022	28.08. - 01.09.2022	

* Teilnahme nur mit E-Bikes möglich, alle anderen Termine mit Fahrrad und E-Bike buchbar

Haselünne

Die Kornbrenner-Stadt im Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Gesunder Rücken

Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ
Kurs-ID: KU-BE-DV52LA

oder

Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP



„Burghotel“ in Haselünne

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

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

Präventionsangebot:

1 Kurs Gesunder Rücken oder Progressive Muskelentspannung
1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

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

Preis pro Person **275 €***

Extras (pro Person):

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

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

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

24.04. - 28.04.2022	26.06. - 30.06.2022*	21.08. - 25.08.2022*
01.05. - 05.05.2022	03.07. - 07.07.2022	28.08. - 01.09.2022
08.05. - 12.05.2022*	10.07. - 14.07.2022	04.09. - 08.09.2022
15.05. - 19.05.2022	17.07. - 21.07.2022	11.09. - 15.09.2022*
22.05. - 26.05.2022	24.07. - 28.07.2022	18.09. - 22.09.2022
29.05. - 02.06.2022	31.07. - 04.08.2022*	25.09. - 29.09.2022
05.06. - 09.06.2022	07.08. - 11.08.2022	02.10. - 06.10.2022
12.06. - 16.06.2022	14.08. - 18.08.2022	09.10. - 13.10.2022
19.06. - 23.06.2022		

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs Gesunder Rücken statt
Termine in blau werden mit dem Kurs Progressive Muskelentspannung angeboten
* Teilnahme nur mit E-Bikes möglich, alle anderen Termine mit Fahrrad und E-Bike buchbar

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599



Meppen

Stadt im Grünen - Stadt am Wasser

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Autogenes Training

Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ
Kurs-ID: KU-ST-WHRXFQ

oder

Gesunder Rücken

Kurs-ID: KU-BE-DV52LA



Hotel „Tiek.2“ in Meppen-Nödi

Dichte Wälder und malerische Flusslandschaften sind bezeichnend für das Emsland. Neben der vielfältigen Flora und Fauna ist man hier besonders stolz auf uralte Traditionen und moderne Kulturstätten. In den kommenden Tagen warten auf den täglichen Radtouren die idyllische Korn- und Hansestadt Haselünne sowie die Schifferstadt Haren auf Sie. Das familiengeführte Mittelklassehotel ist die ideale Basis für aktive Gäste. Unzählige Kilometer ebene Radwege erwarten Sie und dabei können Sie die Vorzüge aus Stadt und Land genießen – mit allem, was dazugehört! Kurz: Das ideale Reiseziel für Ihren Radurlaub „auf Rezept“.

Präventionsangebot:

1 Kurs Autogenes Training oder Gesunder Rücken
1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

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

Preis pro Person **295 €***

Extras (pro Person):

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

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

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

24.04. - 28.04.2022	07.08. - 11.08.2022
08.05. - 12.05.2022	14.08. - 18.08.2022*
15.05. - 19.05.2022	21.08. - 25.08.2022
29.05. - 02.06.2022*	04.09. - 08.09.2022
26.06. - 30.06.2022	18.09. - 22.09.2022
03.07. - 07.07.2022	02.10. - 06.10.2022*
10.07. - 14.07.2022	09.10. - 13.10.2022
17.07. - 21.07.2022*	

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599



Termine in grün finden mit dem Präventionskurs Gesunder Rücken statt
Termine in blau werden mit dem Kurs Autogenes Training angeboten
* Teilnahme nur mit E-Bikes möglich, alle anderen Termine mit Fahrrad und E-Bike buchbar

Meppen

Die Radlerstadt im Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kräftigungs-Training

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP
Kurs-ID: KU-BE-FUBSXH

oder

Gesunder Rücken

Kurs-ID: KU-BE-DV52LA



Gästehaus „Haus am Parc“ in Meppen-Nödike

Übernachten, entspannen und während des Bewegungskurses die eigene Kraft trainieren bzw. den eigenen Rücken stärken – das alles findet zentral im Sportparc Emsland statt. Tagsüber entführt Ihr ortskundiger Reiseleiter Sie in die vielfältigen Naturlandschaften und in gastfreundliche Dörfer rund um Meppen.

Die grünen Weiten der Region, die nahezu steigungsfreie Landschaft und das ausgezeichnete Wegenetz machen das Emsland zu einer traumhaften Radregion. Am Abend lädt die großzügige Parkanlage des ehemaligen Reiterhofs mit Teich und Sonnenterrasse zum gemütlichen Verweilen ein; oder Sie entspannen im großzügigen Saunabereich (Handtücher und Bademäntel gegen Gebühr).



Präventionsangebot:

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

Enthaltene Leistungen:

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

Preis pro Person **295 €***

Extras (pro Person):

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

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



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

24.04. - 28.04.2022	26.06. - 30.06.2022	21.08. - 25.08.2022
01.05. - 05.05.2022*	03.07. - 07.07.2022*	28.08. - 01.09.2022
08.05. - 12.05.2022	10.07. - 14.07.2022	04.09. - 08.09.2022
15.05. - 19.05.2022	17.07. - 21.07.2022	11.09. - 15.09.2022
22.05. - 26.05.2022	24.07. - 28.07.2022	18.09. - 22.09.2022
29.05. - 02.06.2022	31.07. - 04.08.2022	25.09. - 29.09.2022*
05.06. - 09.06.2022	07.08. - 11.08.2022*	02.10. - 06.10.2022
12.06. - 16.06.2022*	14.08. - 18.08.2022	09.10. - 13.10.2022
19.06. - 23.06.2022		

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs Gesunder Rücken statt
Termine in blau werden mit dem Kräftigungs-Training angeboten
* Teilnahme nur mit E-Bikes möglich, alle anderen Termine mit Fahrrad und E-Bike buchbar

Hebelermeer bei Twist

Mit Grenzgänger-Touren in die Niederlande



Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ
Kurs-ID: KU-ST-26M5JP

oder

Gesunder Rücken

Kurs-ID: KU-BE-DV52LA



Hotel „Landgasthof Robben“ in Hebelermeer bei Twist

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

Der ruhig gelegene Landgasthof mitten im beschaulichen Bourtanger Moor mit seiner regionalen Küche und frisch zubereiteten heimischen Produkten ist weit über die Grenzen des Emslands hinaus bekannt. Ein neu angelegter Schwimmteich lädt zu einer Abkühlung ein. Nach den morgendlichen Entspannungs- oder Rückenübungen führt der Reiseleiter Sie auf den täglichen Etappen u. a. in die umliegenden Gemeinden sowie in die holländischen Nachbar-Provinzen nach Ter Apel, Zwartemeer und Emmen. Die Ernährungskurse finden in informativer Umgebung eines Bienenzentrums statt.



Präventionsangebot:

1 Kurs Progressive Muskelentspannung oder Gesunder Rücken
1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

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

Preis pro Person **305 €***

Extras (pro Person):

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

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



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

01.05. - 05.05.2022	14.08. - 18.08.2022
29.05. - 02.06.2022	04.09. - 08.09.2022
03.07. - 07.07.2022	11.09. - 15.09.2022
10.07. - 14.07.2022*	02.10. - 06.10.2022
17.07. - 21.07.2022	09.10. - 13.10.2022*
07.08. - 11.08.2022	

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs Gesunder Rücken statt
Termine in blau werden mit dem Kurs Progressive Muskelentspannung angeboten
* Teilnahme nur mit E-Bikes möglich, alle anderen Termine mit Fahrrad und E-Bike buchbar

Rhede (Ems)

Papenburger Ozeanriesen und holländisches Flair



**günstiger
EZ-
Zuschlag**

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Gesunde Ernährung

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP
Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ



Meyer Werft



Stadt Papenburg

Landhotel „Vosse-Schepers“ in Rhede (Ems)

Im nördlichen Emsland gelegen bietet dieses Reiseziel abwechslungsreiche Radtouren. Entlang der Kanäle im nahe gelegenen Papenburg entdecken Sie die Wiege der Kreuzfahrtschiffe und den modernen Schiffsbau. Auch den Nachbarn in den direkt angrenzenden Niederlanden statten Sie einen Besuch ab und genießen das holländische Flair mit Mühlen, Seen und Festungsanlagen. Entlang der Emsniederung können Sie die idyllische Natur und eine große Artenvielfalt auf sich wirken lassen. Eindrücke der regionalen traditionell-bäuerlichen Kultur bekommen Sie während des Ernährungskurses im Landwirtschaftsmuseum. Das familiengeführte Landhotel wird sich um Sie kümmern und mit internationaler, aber auch regional-bürgerlicher Küche verwöhnen.

Präventionsangebot:

1 Kurs Progressive Muskelentspannung
1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

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

Preis pro Person **285 €***

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 50 €
Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €
Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €

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

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

24.04. - 28.04.2022	26.06. - 30.06.2022*	21.08. - 25.08.2022
01.05. - 05.05.2022	03.07. - 07.07.2022	28.08. - 01.09.2022
08.05. - 12.05.2022*	10.07. - 14.07.2022	04.09. - 08.09.2022*
15.05. - 19.05.2022	17.07. - 21.07.2022	11.09. - 15.09.2022
22.05. - 26.05.2022	24.07. - 28.07.2022	18.09. - 22.09.2022
29.05. - 02.06.2022*	31.07. - 04.08.2022	25.09. - 29.09.2022
05.06. - 09.06.2022	07.08. - 11.08.2022	02.10. - 06.10.2022
12.06. - 16.06.2022	14.08. - 18.08.2022*	09.10. - 13.10.2022
19.06. - 23.06.2022		

* Teilnahme nur mit E-Bikes möglich, alle anderen Termine mit Fahrrad und E-Bike buchbar

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599



Leer

Das „Tor Ostfrieslands“

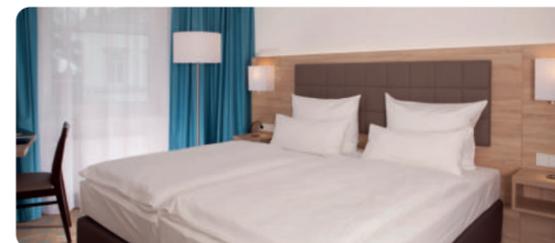
Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Gesunde Ernährung

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP
Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ



Stadt Leer



Hotel „Frisia“ in Leer

Ostfriesische Gastlichkeit erwartet Sie in Ihrem 4-Sterne-Hotel. Mitten im Zentrum der Kreisstadt - mit direkter Bahnbindung - und an der Altstadt gelegen, erfahren Sie hier maritimes Flair, Hafenromantik und vieles mehr aus der traditionsreichen Region.

Ihre Reiseleitung wird Sie auf Ihren Radtouren rund um Ems und Leda mit geschichtlichen und landschaftlichen Informationen, aber auch mit typisch ostfriesischen Anekdoten und Geschichten unterhalten und versorgen. Das Emssperwerk in Gandersum, das kanaldurchzogene Papenburg und die altherwürdige Eversburg sind nur drei interessante Ziele während Ihrer Radtouren durch Ostfriesland und das Moormerland.

Präventionsangebot:

1 Kurs Progressive Muskelentspannung
1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

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

Preis pro Person **275 €***

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 125 €
Leihfahrrad für 5 Tage: 40 €
Leih-E-Bike für 5 Tage: 100 €

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

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

24.04. - 28.04.2022	24.07. - 28.07.2022
08.05. - 12.05.2022	31.07. - 04.08.2022*
22.05. - 26.05.2022*	28.08. - 01.09.2022
29.05. - 02.06.2022	11.09. - 15.09.2022
12.06. - 16.06.2022	18.09. - 22.09.2022
19.06. - 23.06.2022	25.09. - 29.09.2022*
03.07. - 07.07.2022	02.10. - 06.10.2022

* Teilnahme nur mit E-Bikes möglich, alle anderen Termine mit Fahrrad und E-Bike buchbar

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599



Rastede

Residenzort im schönen Ammerland

 E-Bike empfohlen 

Inklusive der Präventionskurse:

 Progressive Muskelentspannung
 Gesunde Ernährung

 Kurs-ID: KU-ST-26M5JP
 Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ


Residenz-Hotel „Zum Zollhaus“ in Rastede

Prachtvolle Bauwerke und malerische Parks mit herzoglichen Schlössern: Schon die Oldenburger Grafen und Herzöge wussten die Vorzüge der Gegend zu schätzen und verbrachten ihre schönste Zeit im Jahr in Rastede. Eingebettet in die grüne Natur des Ammerlandes mit seinen bekannten Rhododendronparks, urwüchsigen Mooren, lichten Waldungen und sanftwelligen Hügeln der Geestlandschaft, sind Sie eingeladen in eine abwechslungsreiche Umgebung. Auf den täglichen Radtouren, ausgehend vom familiengeführten 4-Sterne-Residenzhotel, unternehmen Sie u. a. Abstecher in die Wesermarsch und in die Universitätsstadt Oldenburg. Natürlich darf auch eine Tour zum Zwischenahner Meer nicht fehlen!

Präventionsangebot:

 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
 1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

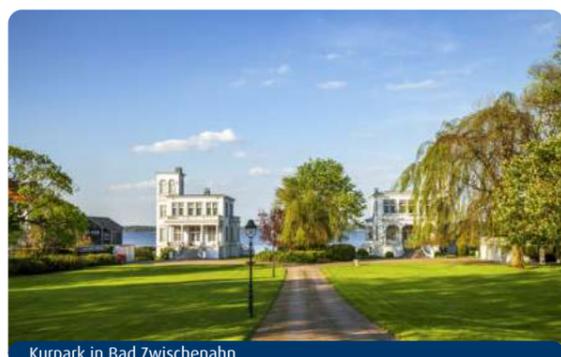
 Begrüßungsgetränk
 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer
 4 x Übernachtung inkl. Frühstück
 2 x abendliches 2-Gang-Menü
 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses Gesunde Ernährung
 Informationsmaterial

 Preis pro Person **315 €***

Extras (pro Person):

 Einzelzimmerzuschlag: 75 €
 Leihfahrrad für 5 Tage: 50 €
 Leih-E-Bike für 5 Tage: 120 €

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



Kurpark in Bad Zwischenahn



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

24.04. - 28.04.2022*	03.07. - 07.07.2022	28.08. - 01.09.2022
08.05. - 12.05.2022	10.07. - 14.07.2022*	04.09. - 08.09.2022
22.05. - 26.05.2022	24.07. - 28.07.2022	11.09. - 15.09.2022*
29.05. - 02.06.2022	31.07. - 04.08.2022	25.09. - 29.09.2022
05.06. - 09.06.2022*	07.08. - 11.08.2022	02.10. - 06.10.2022
26.06. - 30.06.2022	21.08. - 25.08.2022	09.10. - 13.10.2022

* Teilnahme nur mit E-Bikes möglich, alle anderen Termine mit Fahrrad und E-Bike buchbar



Münster

Wo das Fahrrad zu Hause ist

Inklusive der Präventionskurse:

 Progressive Muskelentspannung
 Gesunde Ernährung

 Kurs-ID: KU-ST-26M5JP
 Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ


Hotel „Münlich“ in Münster

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

Präventionsangebot:

 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
 1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

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

 Preis pro Person **315 €***

Extras (pro Person):

 Einzelzimmerzuschlag: 110 €
 Leihfahrrad für 5 Tage: 50 €
 Leih-E-Bike für 5 Tage: 120 €

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



St.-Paulus-Dom, Münster



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

08.05. - 12.05.2022	10.07. - 14.07.2022	14.08. - 18.08.2022
22.05. - 26.05.2022	17.07. - 21.07.2022	21.08. - 25.08.2022
12.06. - 16.06.2022	24.07. - 28.07.2022*	28.08. - 01.09.2022*
19.06. - 23.06.2022*	31.07. - 04.08.2022	11.09. - 15.09.2022
26.06. - 30.06.2022	07.08. - 11.08.2022	09.10. - 13.10.2022
03.07. - 07.07.2022		

* Teilnahme nur mit E-Bikes möglich, alle anderen Termine mit Fahrrad und E-Bike buchbar

Vitalurlaub „auf Rezept“

Die „7-Tage-Erholungswoche“



© Foto Candeo

Schöpfen Sie individuell und nach eigenen Vorlieben Kraft und Vitalität aus Ihrem 7-tägigen Aufenthalt.

Ganz nach den eigenen Vorlieben gestalten Sie Ihr Rahmenprogramm rund um den Vitalurlaub „auf Rezept“. Egal, ob Sie am Deich spazieren gehen, wandern im Osnabrücker Land, die vielfältigen Naturlandschaften und Sehenswürdigkeiten entdecken, die Region auf den „ausgezeichneten“ Radwegenetzen rund um Ihr Reiseziel erkunden oder die Wellnessangebote nutzen. Hier steht Ihr Wohlfühlprogramm neben den Präventionskursen im Vordergrund, um vital und fit zu bleiben.

Ausgewählte regionale Highlights, Führungen oder Tagesausflüge, u. a. mit Betreuung durch Gästeführer, sind in die Woche integriert und runden Ihren Aufenthalt ab. Durch die großteils freie Gestaltung Ihrer Aktivitäten rund um die Präventionskurse können Sie nach Belieben das Wellnessprogramm im Hotel und umzu nutzen, entspannen, erholen sowie vital und fit bleiben.

Beispiel-Reiseverlauf

So sieht ein typischer Vitalurlaub „auf Rezept“ mit den Kursen Ernährung und Progressive Muskelentspannung aus:

1. Tag

Ganz entspannt und ohne Termindruck reisen Sie zum Nachmittag an und beziehen Ihr Zimmer. Den Rest des Tages können Sie Ihr Reiseziel auf eigene Faust erkunden.

2. Tag

Im Ernährungskurs, der am späten Vormittag stattfindet, werden zunächst theoretische Grundlagen vermittelt. Damit das Gehörte auch vergegenwärtigt wird, darf die Praxis nicht fehlen. Beim gemeinsamen Zubereiten und Kochen kann anhand der Rezeptauswahl praxisorientiert weiteres Hintergrundwissen vermittelt werden. Im Anschluss werden die Gerichte gemeinschaftlich probiert.

3. Tag

Der heutige Tag hält viele Aktivitäten bereit: Nach der morgendlichen Entspannungs-Kurseinheit werden Sie vom Reiseleiter

begrüßt, mit dem Sie eine informative Tages-Radtour von ca. 45 km unternehmen. Hier erfahren Sie durch den Reiseleiter Wissenswertes über die Region, das Umland und die Menschen und besichtigen gemeinsam Sehenswürdigkeiten.

4. Tag

Nachdem Sie mit einem stärkenden Frühstück und dem anschließenden Kurs den Tag individuell gestaltet haben, kommen Sie am frühen Abend wieder mit den anderen Reiset Teilnehmern zum Waldspaziergang zusammen. Entdecken Sie das Geheimnis des Waldes, erfahren Sie Wissenswertes zu heimischen Bäumen und Sträuchern und finden Sie auch hier entspannte Momente und Erholungsfaktoren.

5. Tag

Auch heute startet der Tag nochmals mit der Erweiterung Ihrer Fähigkeiten in der Entspannungstechnik. Später kommen Sie noch einmal für den Kurs gesunde Ernährung mit den anderen Teilnehmern zusammen. Vor und nach dem Kurs sind Sie wieder in Ihrer Tagesgestaltung flexibel.

6. Tag

Am Vormittag werden Sie letztmalig mit Ihrem Kursleiter die Übungen vertiefen, um diese für die Zeit nach der Gesundheitsreise zu verinnerlichen und sich etwas Gutes zu tun. Im Anschluss können Sie, für sich alleine oder mit neuen Bekanntschaften aus der Reisegruppe, den Tag mit Aktivitäten füllen.

7. Tag

Nach dem Frühstück begeben Sie sich, vital und fit, auf die Heimreise.



© Foto Candeo

Rieste am Alfsee

Relaxen in einer sagenhaften Wellnesslandschaft

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Gesunde Ernährung

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP
Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ



Ringhotel „Piazza“ in Rieste am Alfsee

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

Das charmante Ringhotel Piazza im Alfsee Ferien- und Erlebnispark liegt am Rande des Naturparks TERRA.vita, dessen bewegte Erdgeschichte sich auf ausgeschilderten Wanderungen oder Radtouren in unterschiedlichsten Facetten widerspiegelt. Vielfältige Aktivitäten sind vom Hotel „Piazza“ mit seinen Zimmern im regionalen Flair nur wenige Schritte entfernt. So können Sie sich direkt in das Alfen-Saunaland auf eine Zeitreise in eine sagenhafte Wellness-Welt begeben mit Schwimmbecken, verschiedene Saunen, Dampfbad, Aufgüssen, Salzgrotte und Fitnessstudio. In Anlehnung an die vergangene geheimnisvolle Welt der Germanen ist die Anlage mit jahrzentealten, groben Rundhölzern, phantasievollen Wandbemalungen und einer mystischen Feuerstelle gestaltet worden. Günstige Kosmetik- und Massageangebote bieten eine große Fülle in Sachen Erholung an.

Präventionsangebot:

1 Kurs Progressive Muskelentspannung
1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk
6 x Übernachtung inkl. Frühstück
2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses Gesunde Ernährung
1 Tag geführte Radtour inkl. erfahrene Radreiseleiter und Besichtigungen
1 x Waldbaden
1 x Gutschein für Kaffee und Kuchen
Draisinenfahrt
Radwanderkarte und Informationsmaterial

Preis pro Person 395 €*

Extras (pro Person):

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

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

Termine jeweils sonntags bis samstags

01.05. - 07.05.2022	14.08. - 20.08.2022
19.06. - 25.06.2022	18.09. - 24.09.2022
10.07. - 16.07.2022	16.10. - 22.10.2022

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Thülsfelder Talsperre

Ein Kleinod im Herzen Niedersachsens

Inklusive der Präventionskurse:

Hatha Yoga
Gesunde Ernährung

Kurs-ID: KU-ST-2VP6WJ (vorläufige Kursnummer)
Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ



Hotel „Heidegrund“ in Garrel

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

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



Präventionsangebot:

1 Kurs Hatha Yoga
1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

6 x Übernachtung inkl. Frühstück
2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses Gesunde Ernährung
1 Tag geführte Radtour inkl. Betreuung durch erfahrene Radreiseleiter und Besichtigungen
1 x geführter Waldspaziergang
1 x Gutschein für Kaffee und Kuchen
Radwanderkarte und Informationsmaterial

Preis pro Person **415 €***

Extras (pro Person):

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

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (565 € ohne Zuschüsse).



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Termine

Jeweils sonntags bis samstags

03.04. - 09.04.2022	02.10. - 08.10.2022
01.05. - 07.05.2022	16.10. - 22.10.2022
17.07. - 23.07.2022	
14.08. - 20.08.2022	

Horumersiel

Der Logenplatz am Tor zur Nordsee

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Walking

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP
Kurs-ID: KU-BE-HEG75Q



Hotel Garni „Bendiks“ in Horumersiel

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

Sie sind untergebracht im komfortablen, familiengeführten Hotel Garni Bendiks mitten im Ortskern von Horumersiel.

An zwei Tagen erkunden Sie mit dem Fahrrad die langen Deichwege mit Blick auf die Nordsee und fahren Richtung Wilhelmshaven oder entlang der Sielorte. An den übrigen Tagen erkunden Sie zu Fuß mit oder auch ohne „Nordic Walking - Stöcker“ die Region. Abschließend finden Sie Entspannung beim Walking bzw. der progressiven Muskelentspannung.

Es verbleibt dann noch genügend Zeit friesische Tradition und maritimes Leben auf eigene Faust zu erleben.



Präventionsangebot:

1 Kurs Progressive Muskelentspannung
1 Kurs Walking

Enthaltene Leistungen:

6 x Übernachtung inkl. Frühstück
1 x Abendessen
2 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer
1 x Wattwanderung
1 x Eintrittskarte in die Friesland-Therme

Preis pro Person **587 €***

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag:	ab 60 €
Leihfahrrad / E-Bike:	auf Anfrage

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (737 € ohne Zuschüsse).



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Termine

Jeweils sonntags bis samstags

24.04.- - 30.04.2022	03.07. - 09.07.2022
08.05. - 14.05.2022	10.07. - 16.07.2022
19.06. - 25.06.2022	11.09. - 17.09.2022
26.06. - 02.07.2022	

In Zusammenarbeit mit einem örtlichem Reiseveranstalter

Wanderurlaub „auf Rezept“

Die „6-Tage-Aktivreise“

NEU!



© Naturpark Hümmling

Schon wieder eine neue Idee aus dem Hasetal!

Nach dem Radurlaub „auf Rezept“ kommt der Wanderurlaub „auf Rezept“ als neue Aktiv-Gesundheitsreise zum vielfältigen Programm hinzu. Dies ist eine Kombination aus einer mehrtägigen geführten Wanderreise mit Präventionskursen. Im Fokus steht dabei der Kurs Gesundheitswandern, welcher mit dem Kurs Progressive Muskelentspannung ergänzt wird.

Unter fachkundiger Begleitung und Anleitung der zertifizierten Wanderführer wird dem Leistungsstand der Gruppe auf den ca. 5 - 15 km langen Wanderungen ein angemessenes Tempo gewählt. Dadurch steht die Freude an der Bewegung in der ursprünglichen Natur, mit all seinen Erholungs-Effekten, im Mittelpunkt und die Gesundheit wird gefördert.



© Emsland Tourismus GmbH

Gewandert wird auf den Spuren der Vergangenheit, denn Sie sind u. a. unterwegs auf Streckenabschnitten des reizvollen Hünenwegs. Spannende Erdgeschichte und vielfältige Naturlandschaften versprechen auf den Etappen sehenswerte Eindrücke. Hünengräber, ein Steinbruch, vielfältige Naturschutzgebiete, Flussauen und Forstgebiete erwarten Sie auf den beiden naheliegenden, jedoch landschaftlich unterschiedlichen Gesundheitsreisen rund um Ihr jeweiliges Reiseziel.

Durch die Erfahrungen und Erzählungen der Gesundheitswanderführer wird Ihnen unterwegs nicht nur näher gebracht, was für Ihren Körper wohltuend ist, sondern auch einiges über die Region, die Natur und die Menschen vor Ort.



© Emsland Tourismus GmbH

Beispiel-Reiseverlauf

So sieht ein typischer Wanderurlaub „auf Rezept“ mit den Kursen Gesundheitswandern und Progressive Muskelentspannung aus:

1. Tag

Nach der Eigenanreise zum Hotel steigen Sie bereits am Nachmittag nach einer Begrüßungs- und Vorstellungsrunde in die ersten Kursbestandteile ein. Nach einer kurzen Wanderung rund um den vor der Hoteltür liegenden See und der ersten Einführung in die Progressive Muskelentspannung genießen Sie am Abend das erste 2-Gang-Menü im Hotelrestaurant.

2. Tag

Bevor es gut gestärkt vom Frühstücksbuffet auf die Wanderung geht, wird die Gruppe zunächst Übungen zur Dehnung der Muskulatur erlernen. Während der heutigen Wandereinheiten achten Sie auf das eigene Belastungsempfinden und beobachten den Pulsschlag. Abgerundet wird die heutige Aktivität in der Erlernung der Entspannungstechnik und einem gemeinsamen Essen.

3. Tag

Neben der Vertiefung der Progressiven Muskelentspannung werden auf den Gesundheitswanderungen auch Abschnitte des Hünenwegs erkundet. Unterwegs werden weitere Übungen, z. B. zur Stärkung der Koordination, nicht fehlen. Bei Wanderungen, die wie heute nicht zurück zum Hotel führen, wird die Fahrt vor Ort durch den Gesundheitswanderführer in Absprache mit der Gruppe organisiert.

4. Tag

Am heutigen Tag steht auf einer der 5 - 15 km langen Wanderung Wissensvermittlung und Übungen zur Ausdauer- und Krafttraining auf dem Programm. Zusätzlich wird Ihr Gesundheitswanderführer auch Wissenswertes über die am Wegesrand liegenden Sehenswürdigkeiten und Naturlandschaften erzählen.



5. Tag

Auch heute werden Sie auf den Gesundheitswanderungen nochmal zum Ausdauer- und Krafttraining auf attraktiven Wanderwegen unterwegs sein, die die regionale Vielfalt widerspiegeln. Bevor Sie sich von Ihrer Kursleitung verabschieden, werden Sie sich auch nochmal in der Eigenanleitung der Entspannungsmethode üben.

Bei einem letzten gemeinsamen Abendessen können Sie die gemachten Erfahrungen nochmal Revue passieren lassen.

6. Tag

Bevor Sie die Heimreise antreten, haben Sie die Möglichkeit, nochmal auf eigene Faust die Region zu entdecken. Wie wäre es z. B. je nach Reiseziel mit einem Ausflug ins geschichtsträchtige Osnabrück, der Stadt des westfälischen Friedens oder nach Sögel zum Schloß Clemenswerth, dem Jagdsitz von Kurfürst Clemens August aus dem 17. Jahrhundert.



© Naturpark Hümmling

Bramsche

Unterwegs auf historischen Pfaden

Inklusive der Präventionskurse:

Gesundheitswandern
Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1
Kurs-ID: KU-ST-26M5JP



Hotel „Idingshof“, Bramsche

Durch das Nettetal, vorbei an Wassermühlen, Klöster und an mystischen Hünengräbern führen die täglichen Wanderetappen. Mit den Ankumer Höhen, welche aus eiszeitlichen Sanden und Kies, die ein riesiger Gletscher vor rund 200.000 Jahren vor sich herschob, entstanden sind und die Ausläufer des Wiehengebirges bilden, gestalten sich die Wanderungen mit einigen Steigungen sehr attraktiv. Besonders geschichtsträchtig ist die Region auch wegen der Varusschlacht zur Zeit der alten Römer und Germanen. Das im alten Gutshaus renovierte und erweiterte 4-Sterne-Hotel „Idingshof“, direkt am Hasee gelegen, erwartet Sie mit geräumigen Zimmern und einer stilvollen Atmosphäre. Im hoteleigenen Restaurant werden Sie mit kulinarischen Spezialitäten verwöhnt.



Präventionsangebot:

1 Kurs Gesundheitswandern
1 Kurs Progressive Muskelentspannung

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 **375 €***

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 165 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (525 € ohne Zuschüsse).



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Termine jeweils sonntags bis freitags

10.04. - 15.04.2022
01.05. - 06.05.2022
29.05. - 03.06.2022
21.08. - 26.08.2022
02.10. - 07.10.2022
16.10. - 21.10.2022

Haselünne

Vielfältige Naturlandschaften erleben

Inklusive der Präventionskurse:

Gesundheitswandern
Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1
Kurs-ID: KU-ST-26M5JP



Hotel „Haus am See“ in Haselünne

Mal durch das wiedervernässte Hahnenmoor, mal entlang dem Fluss Hase, der die Region mit seinen Flussauen und den renaturierten Hase-Altarmen prägt, wandern Sie auf relativ flachen Wegen in der Gruppe.

Direkt am idyllischen Haselünner See und wenige Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt befindet sich das Hotel „Haus am See“. Neben den modernen Zimmern lädt eine große Terrasse mit direktem Blick auf den See zum Verweilen ein, um sich nach den Wanderungen mit regionalen Spezialitäten stärken zu können.



Präventionsangebot:

1 Kurs Gesundheitswandern
1 Kurs Progressive Muskelentspannung

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 **345 €***

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 115 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (495€ ohne Zuschüsse)



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599

Termine jeweils sonntags bis freitags

24.04. - 29.04.2022
08.05. - 13.05.2022
26.06. - 01.07.2022
07.08. - 12.08.2022
16.10. - 21.10.2022
30.10. - 04.11.2022

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:

Mo. – Fr. von 8:00 – 17:00 Uhr
Sa. von 9:00 bis 13:00 Uhr (Mai – September)



Werden Sie Hasetal-Fan auf Facebook:
WWW.FACEBOOK.COM/HASETAL



Nicht das Richtige dabei?

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

Oder Sie stellen aus den verschiedenen Bausteinen Ihre eigene, ganz individuelle Tour zusammen!

Zum Beispiel: Dampffahrt ab 5,50 €



Zum Beispiel: Draisinentour ab 6 €



Zum Beispiel: Kanutour ab 12 €



Zum Geburtstag, zur Hochzeit, zum Jubiläum oder einfach so:
Wir erstellen Ihnen gerne einen individuellen Geschenkgutschein für Ihre Lieben!

Reisebedingungen: 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. 2. Zahlung des Reisepreises: 2.a. Der Reisepreis ist zwei Wochen vor Reiseantritt auf das Konto der Hasetal Touristik GmbH zu entrichten. 2.b. Ein Sicherungsschein gemäß § 651 k BGB ist nicht auszuhandigen, da die Hasetal Touristik GmbH eine juristische Person des öffentlichen Rechts ist, über deren Vermögen ein Insolvenzverfahren unzulässig ist. 3. Rücktritt: 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, 3.Tag vor Reisebeginn bzw. bei Nichterscheinen = 90% des Reisepreises je Person. 3.c. Im Reisepreis ist keine Reiserücktrittsversicherung enthalten. 3.d. 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 Reisedienstleistungen, 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 Hotelier 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. Für Änderungen Ihrer Buchungen berechnen wir pauschal 25 € ab der 2. Änderung.

Gesonderte Ergänzungen zum Angebot Gesundheitsreisen „auf Rezept“ finden Sie im Internet unter www.radurlaub-auf-rezept.de.html