



Erholungsgebiet
HASETAL



Willkommen im Radfahrradies!

RAD- & WANDERURLAUB 2023

Viele Reiseangebote mit 150 € Zuschuss der Krankenkassen!

www.hasetal.de

www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de

Emsländ | Oldenburger Münsterland | Osnabrücker Land

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

Auf gut ausgebauten und ausgeschilderten Wegen lässt sich die abwechslungsreiche Region bei Wanderungen und Radtouren hervorragend erkunden.

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



Sechs gute Gründe

für Ihren Urlaub bei uns!

Inhaltsverzeichnis

Individuelle Radtouren an Hase und Ems	6 - 15
Sternfahrten im Hasetal	16 - 21
Geführte Rundum sorglos Reisen	22 - 26
Clubtouren	27 - 29
Wanderreisen im Hasetal	30 - 33
Gesundheitsreisen "auf Rezept"	34 - 55

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 fünf verschiedenen Kopfkissen - Nackenstützkissen, Nackenrolle, 80x80 Kissen, 40x80 Kissen oder 40x40 Kissen - Ihren persönlichen Favoriten aus. Alle Kissen sind allergikerfreundlich und entsprechen höchsten Qualitätsansprüchen.

5 Hase-Ems-Rad-Verleih

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

Preise pro Tag:

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



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

6 Top Radregion 2022

Die Regionen Emsland und das Osnabrücker Land wurden vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) zur TOP Radregion 2022 gekürt.

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



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 **395 €**

Extras (pro Person):

- 5x Gepäcktransfer:.....65 €
- Einzelzimmerzuschlag:.....150 €
- 5x Abendessen (3-Gang-Menü):.....165 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....60 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....90 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....65 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....150 €
- Bahnfahrt Rheine-Osnabrück (inkl. Fahrradbeförderung):.....ab 15 €

Buchbar ab 2 Personen

Kat. B Classic-Tour

Preis pro Person **339 €**

Extras (pro Person):

- 5x Gepäcktransfer:.....65 €
- Einzelzimmerzuschlag:.....125 €
- 5x Abendessen (3-Gang-Menü):.....150 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....60 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....80 €
- Leihfahrrad für 6 Tage:.....65 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage:.....150 €
- Bahnfahrt Rheine-Osnabrück (inkl. Fahrradbeförderung):.....ab 15 €

Buchbar ab 2 Personen



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.

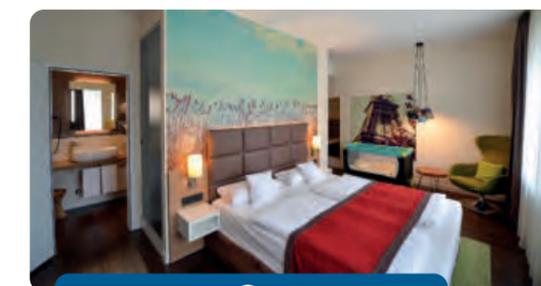
6. Tag: Lingen - Rheine / Hörstel (ca. 55 km)

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).



Beispiel: Best Western Hotel, Osnabrück



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

Deutschlands 1. klimaneutrale Radtour

Geführte Radreise durch die Ökomodellregion Hasetal

Diese neue Co2-neutrale Radtour mit ganztägiger Reiseleitung lebt vom Nachhaltigkeitsgedanken. Sie kehren in landwirtschaftlichen Bio-Betrieben mit Hofläden und Landcafés ein und genießen regionale, gesunde und leckere Küche. Eigens angelegte „Klimawiesen“ kompensieren zu 100 % die An- und Abreise.



NEU!



Leistungen:

- Erfahrene Reiseleitung während der gesamten Tour
- 4 x Übernachtung im DZ mit DU/WC in sehr guten Hotels
- 4 x regionstypisches Abendessen
- 4 x Kaffee und Kuchen
- Tägliche Besichtigungen / Führungen mit Verkostungen
- Karten- und Infomaterial

Preis pro Person **585 €**

Extras (pro Person):

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

Termine

10.05. - 14.05.2023 30.08. - 03.09.2023
 07.06. - 11.06.2023 13.09. - 17.09.2023
 26.07. - 30.07.2023

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
 www.hasetal.de

ab 1 Person buchbar, Mindestteilnehmerzahl 10 Personen



Bioland Hof Brummer-Bange, Anikum



1. Tag: Anreise nach Meppen (ca. 12 km)

Individuelle Anreise in die Kreisstadt des Emslandes nach Meppen. Im neuen, zentral gelegenen 4-Sterne-Hotel „Via Plaza“ beziehen Sie Ihre First-Class-Zimmer. Um 14 Uhr lernen Sie Ihre Reisegruppe samt Reiseleiter kennen. Eine erste Radtour führt Sie zum „Kossehof“, ein zertifizierter Bioland Betrieb. Besichtigung / Führung des Hofes inkl. Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Beim Abendessen können Sie den Tag nochmals Revue passieren lassen.

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

Von Meppen ausgehend führt Sie die nächste Etappe in das Zentrum des Hümmlings nach Sögel. Bei einer Pause im „Hümmlinger Spezialitätenladen“ wird Sie bei einer Verkostung die Vielfalt und Qualität der regionalen Spezialitäten begeistern. Im Hotel „Anno 1848“ in Lindern können Sie sich nach dem regionstypischen Abendessen in die Betten fallen lassen.

3. Tag: Lindern - Anikum (ca. 45 km)

Am dritten Tag lernen Sie das Artland mit seinen kulturellen Schätzen kennen. In Menslage besichtigen Sie eine Bio-Backstube, die mit Mehl aus der eigenen Mühle ursprüngliches

Brot backt. Der Hofladen von Familie „Brummer-Bange“ in Anikum hält ein großes Naturkostsortiment vor. Nach dem Abendessen wird im „See- und Sporthotel Anikum“ übernachtet.

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

Bei einer Besichtigung auf dem Hof „Künne“ in Eggermühlen wird Ihnen innovative Landwirtschaft und Nachhaltigkeit anschaulich erklärt. Die Spezialität des Hofes sind verschiedene kaltgepresste und handabgefüllte Pflanzenöle. Nach einer Kaffeetafel in der „Stiftsschänke Börstel“ erreichen Sie Herzlake, ihr heutiges Tagesziel. Auf der großen Terrasse des Restaurants „Alter Hase“ lassen Sie den Tag beim Abendessen ausklingen. Übernachtet wird in dem zentral gelegenen „Hotel Flora“.

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

Viel zu schnell vergeht die Zeit und Ihr Reiseleiter begleitet Sie auf der heutigen Etappe in die Korn- und Hansestadt Haselünne. Bei einem Stopp bei einer Bäckerei in Haselünne bekommt jeder Teilnehmer ein frisches, mit regionalem Dinkel-Bio-Mehl gebackenes Vollkornbrot. Zum Abschluss lädt Sie Ihr Hotel „Via Plaza“ zu Kaffee und Kuchen ein, bevor es heißt, Abschied nehmen von der Gruppe und dem Reiseleiter.

Land-schafft-Kultur-Route

Erkunden Sie auf eigene Faust die Vielfalt der Region

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



Wissenswertes und Dönkes werden auf Informationstafeln vermittelt. Lernen Sie Modelle der Direktvermarktung, Bauerngärten 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 sei-



nen 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 Bippin 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 Hansestadt Haselünne, die nochmal zum Verweilen einlädt, bevor es zurück nach Meppen geht.



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

Preis pro Person **265 €**

Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer*80 €
- Einzelzimmerzuschlag:115 €
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü):105 €
- Zusatzübernachtung im DZ:65 €
- Zusatzübernachtung im EZ:90 €
- Leihfahrrad für 5 Tage:50 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage:125 €

Buchbar ab 2 Personen

*Gepäcktransfer ab 4 Personen buchbar

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
 www.hasetal.de

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.



©malopa/Verbund Oldenburger Münsterland

Leistungen:

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

Preis pro Person **359 €**

Extras (pro Person):

- 6 x Gepäcktransfer: 80 €
- Einzelzimmerzuschlag: 140 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 75 €
- 6 x Abendessen (3-Gang-Menü): 180 €
- Leihfahrrad für 7 Tage: 80 €
- Leih-E-Bike für 7 Tage: 175 €

Buchbar ab 2 Personen

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

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 malerischen 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.



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)

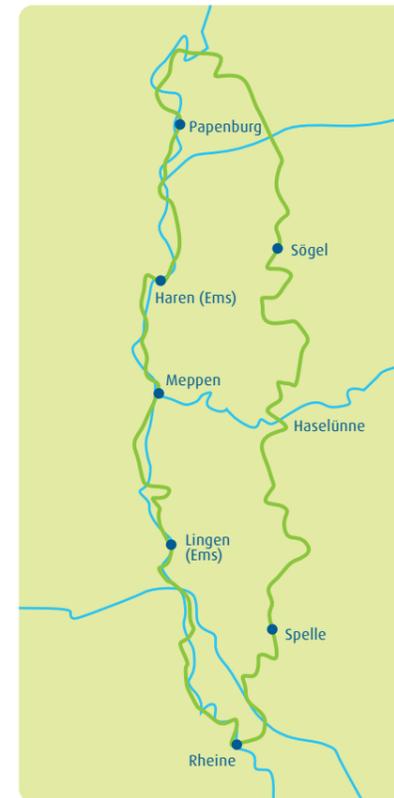
Über Elisabethfehn radeln Sie durch das Saterland, einer kleinen altfriesischen Sprachinsel mit zweisprachigen Ortseingangsschildern. Durch's Moor- und Waldgebiet geht es in das kleine Örtchen Lindern.

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 Museumshafens, 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
- Karten- & Infomaterial

Preis pro Person **359 €**

Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer: 65 €
- Einzelzimmerzuschlag: 160 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 90 €
- 5 x Abendessen (3-Gang-Menü): 165 €
- Leihfahrrad für 6 Tage: 60 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage: 150 €

Buchbar ab 2 Personen
Anreise sonntags nicht möglich!

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de



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 **299 €**

Extras (pro Person):

- 5 x Gepäcktransfer: 65 €
- 5 x Abendessen (2-Gang-Menü): 125 €
- Einzelzimmerzuschlag: 120 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 60 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 90 €
- Leihfahrrad für 6 Tage: 65 €
- Leih-E-Bike für 6 Tage: 150 €

Buchbar ab 2 Personen
Anreise montags nicht möglich!

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

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“. Anschließend radeln Sie weiter in Richtung Bippin. Hier finden Sie ein ganz besonderes „Schmankerl“ auf dem Gelände des Kuhlhoffs – die Ausstellung „HaiTec in der Urzeit“. Was viele nicht wissen: Wo Bippin heute liegt, erstreckte sich im Eozän die Urzeitliche Nordsee, wo vor einigen Jahren



fossile Hai Fischzähne gefunden wurden. 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 **219 €**

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: 40 €
- Einzelzimmerzuschlag: 80 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 50 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 70 €
- 3 x Abendessen (3-Gang-Menü): 90 €
- Leihfahrrad für 4 Tage: 50 €
- Leih-E-Bike für 4 Tage: 110 €

Buchbar ab 2 Personen
Anreise sonntags nicht möglich!

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

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 (3-Gang-Menü)
- Kopfkissenbar
- 1,55 € Spende für das Projekt „Radeln für die Artenvielfalt“
- Karten- & Infomaterial

Preis pro Person **199 €**

Extras (pro Person):

- 3 x Gepäcktransfer: 40 €
- Einzelzimmerzuschlag: 50 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 90 €
- Bus-Rücktransfer nach Osnabrück inkl. Fahrradbeförderung ab 6 Pers.: 50 €
- ab 4 Pers.: 75 €
- Leihfahrrad für 3 Tage: 45 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage: 90 €

Buchbar ab 2 Personen

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

Mit diesem Projekt erreichte das Hasetal 2014 den 1. Platz des Deutschen Tourismuspreises! Drei 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 Bersenbrück treffen Sie auf das Kloster Malgarten und das 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

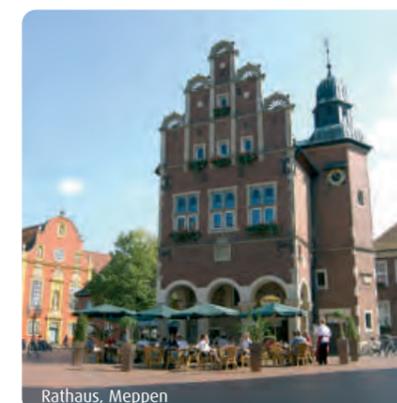


1.000 Jahre alten Gemeinde ist geprägt durch die historische Pflasterstraße und die „alte Pumpe“. Liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser, die für die Region charakteristischen Artlandhöfe, säumen den Weg. Durch die hohe Pforte erreichen Sie Quakenbrück, eines von ehemals fünf Stadttoren und heutiges Wahrzeichen 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 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 **179 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 60 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 65 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 90 €
- Leihfahrrad für 3 Tage: 30 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage: 75 €

Buchbar ab 2 Personen
Anreise montags nicht möglich, Gepäckservice nicht verfügbar

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

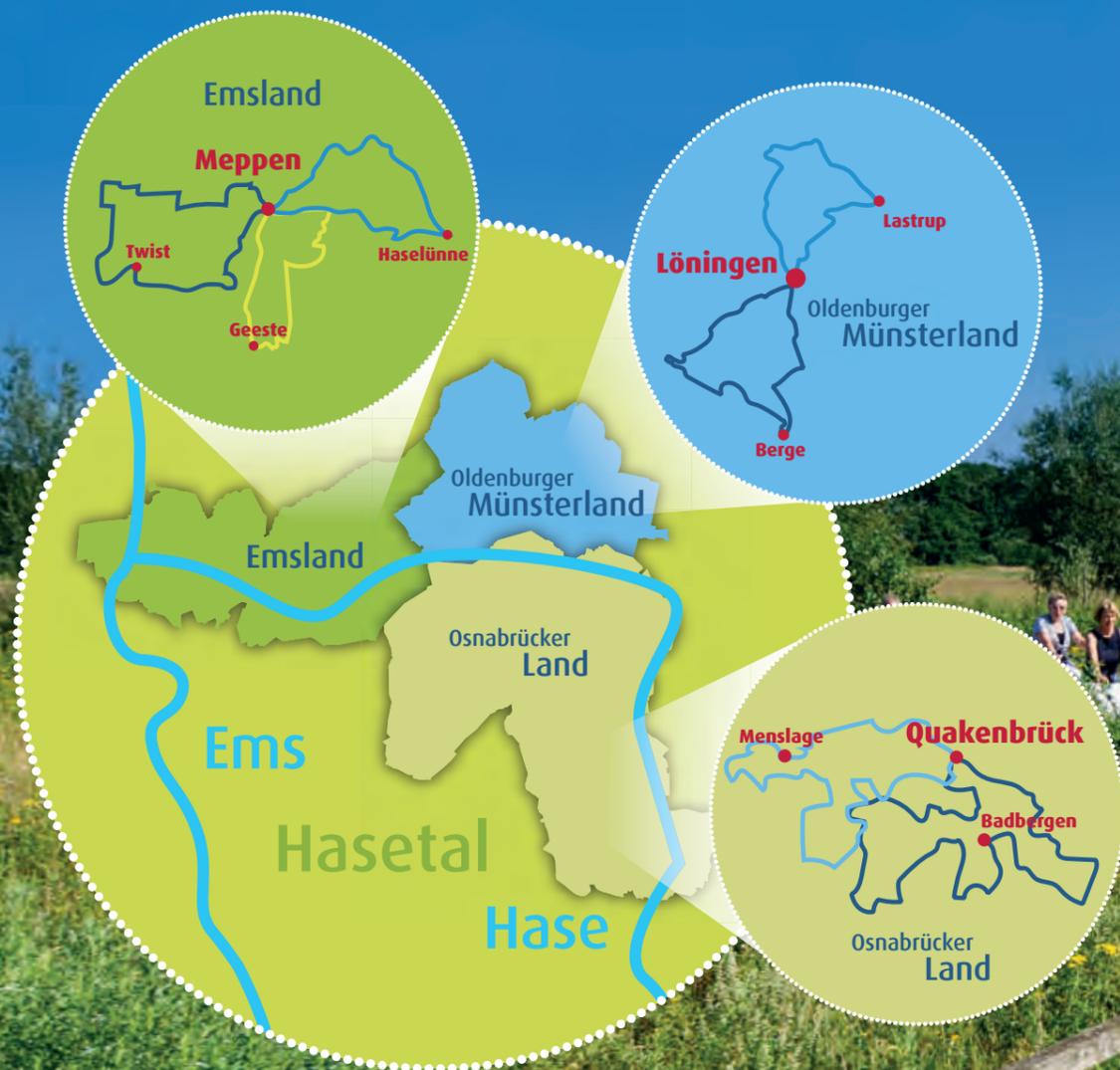
Sternfahrten

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 oder Gasthof. 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

Extras p. P.: 3 / 4 / 5 Tage

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



Tägliche Anreise möglich!
Buchbar ab 2 Personen

3 Tage - 2 Nächte

Preis pro Person **139 €**

• 184 € pro Person im Einzelzimmer

4 Tage - 3 Nächte

Preis pro Person **199 €**

• 274 € pro Person im Einzelzimmer

5 Tage - 4 Nächte

Preis pro Person **249 €**

• 349 € 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): 60 €
- 3 x Halbpension (3-Gang-Menü): 85 €
- 4 x Halbpension (3-Gang-Menü): 110 €

Sternfahrten im Oldenburger Münsterland



©malopo/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 mit Gebäuden aus dem 15. und 20. Jahrhundert.



©malopo/Verbund Oldenburger Münsterland



©malopo/Verbund Oldenburger Münsterland



©malopo/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 „Amtsschimmelroute“ 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 (ca. 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 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 ein oder starten Sie direkt Ihre Tour über Hesepe, Ueffeln und Achmer.



©Klaus Herzmann

Ab / bis Bersenbrück / Anikum: 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 Anikum / Bersenbrück. In Anikum 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



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 ein Stück entlang der Hase-Ems-Tour nach Lönigen und bestaunen Sie die größte pfeilerlose Saalkirche.

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de



Ab / bis Fürstenaue Beispielverlauf:

1. Tag (ca. 40 km)

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

2. Tag (ca. 57 km)

Heute starten Sie auf der „Miles & Moor“-Tour und erkunden die Vielfalt aller drei Mitgliedsgemeinden der Samtgemeinde Fürstenaue. 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 (ca. 25 km)

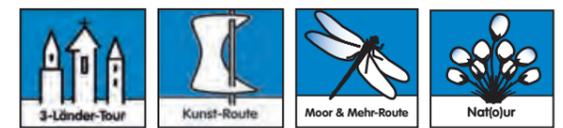
Nach Ihrer Anreise starten Sie die erste Radtour in die Korn- und Hansestadt Haselünne. Sie erwarten alteingesessene Kornbrennereien, einen historischen Dampfbahnzug und den bekannten Wacholderhain.

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 Lönigen 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 Bourtanger Moor – Bargerveen. Das Erdöl- und Erdgasmuseum 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.

Rundum sorglos radeln im Osnabrücker Land

Unser Rundum sorglos - Paket hält neben leckeren rustikalen und regionalen Spezialitäten ausgewählte Highlights der Region für Sie bereit.



ab 1 Person buchbar, Mindestteilnehmerzahl 10 Personen



Hotel Idingshof, Bramsche



Hotel Idingshof, Bramsche



Kaffeerösterei Joliente, Rieste

NEU!

Leistungen:

- 5 Tage mit ganztägiger Betreuung durch ausgebildete Gästeführer
- 4 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück im Komforthotel
- 3 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 1 x Grillabend
- 3 x Kaffee & Kuchen
- 2 x Mittagsimbiss
- 1 x Schnuppergolf
- 1 x Besichtigung Museum und Park Kalkriese
- 1 x Besichtigung Tuchmachermuseum

Preis pro Person **645 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 150 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: 60 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: 135 €

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

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

1. Tag (ca. 20 km)

Individuelle Anreise nach Bramsche im Osnabrücker Land. Nach der Zimmereinweisung lernen Sie um 14 Uhr Ihren Reiseleiter und die Gruppe bei einer kurzen Radtour rund um Bramsche näher kennen. Genießen Sie im gemütlichen Café der Rösterei „Joliente“ eine gedeckte Kaffeetafel.

2. Tag (ca. 45 km)

Nach dem Frühstück radeln Sie nach Kalkriese und begeben sich im Park auf eine Zeitreise. Ein germanischer Mittagsschmaus und die römische Händlerin „Laetitia“, die ihre Geschichte als Gefangene erzählt, erwarten Sie am heutigen Tag. Im Anschluss genießen Sie bei einer gedeckten Kaffeetafel den malerischen Alsee. Bei einem gemütlichen Grillabend lassen Sie den Tag Revue passieren.

3. Tag (ca. 50 km)

Gut gestärkt entdecken Sie heute die Handwerkskunst des Tuchmachers. Genießen Sie

regionale Leckereien auf einem idyllischen Ferienhof und erfahren Sie mehr über den Heidelbeeren- und Spargelanbau auf einer spannenden Führung eines Bio-Landwirtschaftsbetriebs. Die Tour führt Sie über Merzen und Voltlage in den schönen Westen der Region.

4. Tag (ca. 40 km)

Auf der heutigen Etappe radeln Sie in Richtung Ankum-Westerholte, wo Sie ein Golflehrer zum „Schnuppergolfen“ erwartet. Eine Hofführung mit germanischen Spezialitäten rundet den heutigen Tag ab.

5. Tag (ca. 25 km)

Die letzte Etappe führt Sie in Richtung Osnabrück auf einen urigen Hof. Nachdem Sie sich bei einem leckeren Mittagsimbiss gestärkt haben radeln Sie zurück zum Hotel. Nach der Verabschiedung des Reiseleiters und der Gruppenteilnehmer erfolgt die individuelle Abreise.

Termine

14.05. – 18.05.2023	30.07. – 03.08.2023
28.05. – 01.06.2023	13.08. – 17.08.2023
18.06. – 22.06.2023	20.08. – 24.08.2023
16.07. – 20.07.2023	27.08. – 31.08.2023
23.07. – 27.07.2023	01.10. – 05.10.2023

Rundum sorglos radeln im Artland

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



Hotel Velo, Quakenbrück



ab 1 Person buchbar, Mindestteilnehmerzahl 10 Personen



© Tourismus Marketing Artland GmbH

NEU!

1. Tag (ca. 20 km)

Individuelle Anreise in die Perle des Artlandes nach Quakenbrück. Begrüßung und Zimmereinweisung im 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. Zurück im Hotel lassen Sie den ersten Tag bei einem leckeren Abendessen Revue passieren.

2. Tag (ca. 53 km)

Am zweiten Tag radeln Sie an diversen Artlandhöfen und schmücken Örtchen vorbei bis Bersenbrück. Die heutige Kulinarik steht ganz unter dem Motto „Artländische Heimatküche“ mit dem abendlichen Gaumenschmaus in der Heimatstube.

3. Tag (ca. 50 km)

Nach dem Frühstück radeln Sie in Begleitung ihres Reiseleiters durch eine Region wie aus dem Bilderbuch. Besichtigen Sie heute

die deutschlandweit größte Kinotechnische Sammlung sowie die Schafskäserei Winkum. Dort erhalten Sie Einblicke in die traditionelle Herstellung inkl. Verkostung. Einen gemütlichen Grillabend genießen Sie abends im hoteleigenen Biergarten.

4. Tag (ca. 55 km)

Heute entdecken Sie entlang der Radtour die Schönheiten des Oldenburger Münsterlandes. Zur Mittagszeit kehren Sie beim „Stützpunkt Kalieber“ in Lastrup ein. Auf über 700 qm gibt es Fleischer-Handwerkskunst zum Durchstöbern und Probieren. Nach Belieben kehren Sie im Lodberger Scheunencafé ein und genießen hausgebackenen Kuchen.

5. Tag (ca. 30 km)

Die letzte Etappe führt Sie zum idyllischen Karlsgarten nach Menslage. Mittags stärken Sie sich bei Kaffee und Kuchen und radeln danach zurück zum Hotel. Nach der Verabschiedung des Reiseleiters und der anderen Gruppenteilnehmer erfolgt die individuelle Abreise.

Termine

07.05. – 11.05.2023	16.07. – 20.07.2023
21.05. – 25.05.2023	13.08. – 17.08.2023
04.06. – 08.06.2023	27.08. – 31.08.2023
18.06. – 22.06.2023	03.09. – 07.09.2023
09.07. – 13.07.2023	10.09. – 14.09.2023

Leistungen:

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

Preis pro Person **645 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 120 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: 60 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: 135 €

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

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

Rundum sorglos radeln in Aselage

Die perfekte Kombination aus Komfort im 4-Sterne-Hotel Aselager Mühle und organisierten Genussmomenten sowie Naturerlebnissen auf zwei Rädern.

ab 1 Person buchbar, Mindestteilnehmerzahl 10 Personen



Hotel Aselager Mühle, Herzlake



Hotel Aselager Mühle, Hallenbad



NEU!

Leistungen:

- 5 Tage mit ganztägiger Betreuung durch ausgebildete Gästeführer
- 4 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück in einem Komforthotel
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 3 x Kaffee & Kuchen
- 1 x Kornbrennereibesichtigung mit Produktverkostung
- 1 x Moordiplom
- 1 x Pralinenmanufaktur mit Verkostung und Zertifikat
- 1 x Schafskäserei mit Verkostung
- 1 x Buchweizenpannekuchen
- 1 x Besichtigung Klimacenter
- tägl. Besichtigungen / Führungen

1. Tag (ca. 20 km)

Individuelle Anreise nach Herzlake / Aselage im Emsland. Um 14.00 Uhr werden Sie von einem Gästeführer begrüßt und zu einer ersten Kennenlern-Radtour rund um Herzlake begleitet. In einem Landcafé haben wir für Sie eine gedeckte Kaffeetafel bestellt. Am Abend haben Sie die Gelegenheit zur Nutzung des großen Wellnessbereiches.

2. Tag (ca. 42 km)

Nach dem Frühstück starten Sie gemeinsam Ihre Radtour nach Lönigen. Ein Highlight ist die deutschlandweit größte Kinotechnische Sammlung. Im Anschluss erhalten Sie Einblicke in die traditionelle Herstellung von Schafskäse inkl. Verkostung. Auf der weiteren Radtour durch das Hahnenmoor erwartet Sie Kaffee und Kuchen in der traditionsreichen Stiftsschänke.

3. Tag (ca. 55 km)

Die nächste Radetappe führt Sie in den Norden des Landkreises Emsland. In Werlte besu-

chen Sie das Klimacenter. Auf dem weiteren Weg besichtigen Sie eines der sehenswertesten Kulturdenkmäler Norddeutschlands, die Hübener Mühle. Bei Kaffee / Kuchen im Mühlenrestaurant lässt sich gut darüber plaudern.

4. Tag (ca. 40 km)

In Begleitung ihres Reiseleiters radeln Sie ganz entspannt zum Torfwerk Hahnemoor. Nach der anschließenden Prüfung in der Moorschule werden regionale Spezialitäten verkostigt. In der Kornbrennerstadt Haselünne erwartet Sie eine über 250 Jahre alte Kornbrennerei zu einer spannenden Führung inkl. Verkostung hochwertiger Spirituosen.

5. Tag (ca. 15 km)

Nach einer kurzen Radtour erkunden Sie die Welt der Pralinenmanufaktur. In der Show-Küche legen Sie Hand an und erleben hautnah die Herstellung exklusiver Pralinen inkl. Verkostungsprobe. Nachmittags erfolgt die Verabschiedung und die individuelle Abreise.

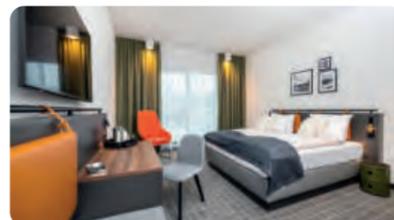
Termine

07.05. – 11.05.2023	02.07. – 06.07.2023	27.08. – 31.08.2023
21.05. – 25.05.2023	09.07. – 13.07.2023	03.09. – 07.09.2023
28.05. – 01.06.2023	30.07. – 03.08.2023	17.09. – 21.09.2023
11.06. – 15.06.2023	06.08. – 10.08.2023	24.09. – 28.09.2023
18.06. – 22.06.2023	13.08. – 17.08.2023	08.10. – 12.10.2023
25.06. – 29.06.2023		

Rundum sorglos radeln in Meppen

Das brandneue 4-Sterne-Hotel VIA PLAZA im Herzen von Meppen bietet den perfekten Ausgangspunkt, um die Schönheit des Hasetals zu entdecken. Genießen Sie eine 6-tägige Auszeit in geselliger Runde und alles ist bestens organisiert.

ab 1 Person buchbar, Mindestteilnehmerzahl 10 Personen



NEU:
6-Tages-
Programm



1. Tag (ca. 20 km)

Individuelle Anreise zum neuen 4*-Hotel VIA PLAZA in Meppen. Nach dem Willkommens-trunk begrüßt Sie um 14 Uhr Ihr Reiseleiter im Hotel. Bei einer Radtour in die nähere Umgebung kehren Sie zu einer gedeckten Kaffeetafel in einem Waldgasthof ein. Auf dem Rückweg erkunden Sie die Innenstadt der Kreisstadt Meppen.

2. Tag (ca. 45 km)

Nach dem Frühstück radeln Sie in die Korn- und Hansestadt Haselünne, wo eine Brennereibesichtigung 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 Mittags-pause werden Sie in einem urigen Heimathaus

einkehren und mit einem erfrischenden Glas Milch belohnt. In der Schifferstadt Haren lassen Sie sich mit Kaffee und Kuchen verwöhnen. Ein gemütliches Abendessen auf der Hotelterrasse 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 Buchweizenpannekuchenessen wird Sie begeistern.

5. Tag (ca. 30 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.

6. Tag (Abreise)

Nach dem Frühstück erfolgt schließlich die individuelle Abreise der Teilnehmer.

Termine

07.05. – 12.05.2023	06.08. – 11.08.2023
14.05. – 19.05.2023	13.08. – 18.08.2023
18.06. – 23.06.2023	03.09. – 08.09.2023
02.07. – 07.07.2023	24.09. – 29.09.2023
16.07. – 21.07.2023	

Preis pro Person **645 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 120 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: 60 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: 135 €

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

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

Leistungen:

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

Preis pro Person **695 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 105 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: 55 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: 125 €

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

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

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.

ab 1 Person buchbar, Mindestteilnehmerzahl 10 Personen



© Emsland Tourismus



Landgasthof Robben, Twist



Landgasthof Robben, Twist



Schwimmteich Landgasthof Robben, Twist

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
- 4 x Kaffee & Kuchen
- 4 x Mittagsimbiss
- tägl. Besichtigungen / Führungen

Preis pro Person **595 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 95 €
- Leihfahrrad für 5 Tage: 55 €
- Leih-E-Bike für 5 Tage: 125 €

Zusatznächte vorab oder im Anschluss können direkt beim Hotel gebucht werden

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

Termine

07.05. - 11.05.2023	13.08. - 17.08.2023
18.06. - 22.06.2023	24.09. - 28.09.2023
30.07. - 03.08.2023	

der schönsten Wegeabschnitte über Nieuw Schoonebeck nach Weiteveen und besichtigen den größten Schafstall der Niederlande. Freuen Sie sich auf holländischen Apfelkuchen im Sportlandgoed Zwartemeer. Ein gemütlicher Grillabend rundet den Tag ab.

4. Tag (ca. 55 km)

Heute radeln Sie in Begleitung ihres Reiseleiters entspannt in die größte Stadt der Provinz Drenthe nach Emmen. Mittags stärken Sie sich bei leckerem Backfischessen. Nachmittags sehen Sie im Savannenhaus Hobbymalern bei der Arbeit zu, wie sie van Gogh-Gemälde kopieren. Im Ferienpark Sandur stärken Sie sich bei Kaffee und Kuchen.

5. Tag (ca. 40 km)

Die letzte Radetappe führt nach Nieuw Amsterdam, wo Vincent van Gogh gelebt hat. Dort haben Sie die Möglichkeit zu einer Führung im Van-Gogh-Haus. Nach einem holländischen Mittagsimbiss radeln Sie zurück zum Hotel, wo gegen 16 Uhr die Abreise erfolgt.

Clubtour „Hinter schwedischen Gardinen“

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



© Medienpark Ankum



© Medienpark Ankum

Abenteuer pur:

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



© Medienpark Ankum

Das ganze Gefängnis-hotel nur für Ihre Gruppe

ab 8 Personen buchbar

1. Tag

Um 15:30 reisen Sie nach Fürstenuau an und begeben sich auf die idyllische Schlossinsel im Herzen Fürstenaus.

Umrandet von dem Burggraben befindet sich das historische Amtsgefängnis, das 1720 erbaut wurde und bis 1972 noch als Jugendarrest diente. Im rustikalen Hotel besprechen Sie vor der Inhaftierung mit dem Gefängnisdirektor die Sicherheitsvorkehrungen im Strafvollzug bei Kaffee und Kuchen. Beim Bezug Ihrer Zweibett-Haftzelle bekommen Sie auch Anweisungen für die gemeinschaftlichen sanitären Anlagen. Stilechte Sträflingskleidung wird ausgehändigt – die schwarz-weißen Streifen warnen die Anwohner vor den Insassen.

Gegen Abend besichtigen Sie die landwirtschaftliche Kornbrennerei Philipp Becker, bei der Sie die traditionelle Brennereikunst erleben können und durch Kostproben kulinarisch verwöhnt werden. Zurück im Innenhof der Haftanstalt wartet auf Sie bereits der Grillmeister mit regionalen Spezialitäten.

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

2. Tag

Nach nächtlicher guter Führung bekommen die Insassen Freigang in den Speiseraum, wo alles vorhanden ist um ein leckeres Frühstück vorzubereiten. Danach nimmt Sie eine mittelalterliche Gestalt in Gewahrsam und reist mit Ihnen ins vergangene, historische Fürstenuau. Zur Prüfung Ihrer Haftentlassung kehren Sie zurück in das historische Amtsgefängnis und begleichen entstandene Haftkosten.

Nach beendeter Haftstrafe erfolgt die Entlassung und individuelle Abreise der Teilnehmer.

Leistungen:

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

Preis pro Person **129€**

Extras (pro Person):

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

Exklusive Gruppenübernachtung (nur Übernachtung, ohne Programm):

- 8 - 12 Personen pro Nacht: 600 €

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

Termine

04.05. - 05.05.2023	06.07. - 07.07.2023	17.08. - 18.08.2023
12.05. - 13.05.2023	14.07. - 15.07.2023	07.09. - 08.09.2023
19.05. - 20.05.2023	21.07. - 22.07.2023	09.09. - 10.09.2023
22.06. - 23.06.2023	12.08. - 13.08.2023	29.09. - 30.09.2023

Weitere Termine auf Anfrage möglich

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

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

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 **255 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 45 €
- Zusatzübernachtung im DZ: 55 €
- Zusatzübernachtung im EZ: 75 €
- Leihfahrrad für 2 Tage: 35 €
- Leih-E-Bike für 2 Tage: 80 €

jeweils freitags bis sonntags von April bis Oktober buchbar!

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

1. Tag: Anreise

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 ihren 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 stellen Sie Ihr Können beim Bogenschießen unter Beweis. 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, sechs verschiedene Weine, Mineralwasser, Flammkuchen, Brot und Dip) oder Whiskytasting (Bier, fünf verschiedene Whiskys, Oatcakes, Brot, Käse und Dips) verbringen Sie schöne Stunden.

3. Tag

Nach dem Frühstück erfolgt die individuelle Abreise oder Sie erkunden auf einer letzten Radtour die schöne Umgebung.

Emsländische Erlebnis-Clubtour

Erlebnisreiche Clubtour ab / bis Meppen. Bier-Bike, Kornbrennereibesichtigung inklusive Verkostung, Führung im Moormuseum – alles was das Emsland zu bieten hat!



Kornbrennereibesichtigung Berentzen Hof, Haselünne



Hotel Tiek, Meppen



Clubtour ab 10 Personen buchbar

1. Tag Anreise

Begrüßung und Zimmereinweisung im guten Mittelklassehotel Tiek in Meppen. Der heutige Tag startet mit einer Fahrt mit dem „Bier-Bike“. Genießen Sie die Umgebung von Meppen auf dem lustigen Gefährt. Erkunden Sie die Innenstadt der Kreisstadt des Emslandes oder radeln Sie gemütlich ein Stück entlang der Hase oder Ems. Anschließend kehren Sie zurück zu Ihrem Hotel. Hier lassen Sie mit einem Abendessen den ersten Tag schließlich 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 Mittagimbiss 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 Heesepe. 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 Buchweizenpfannkuchen. Zurück im Hotel erfolgt die individuelle Abreise.



Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück im Komforthotel
- 2 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- 1 x Mittagimbiss
- 1 x Fahrt mit dem „Bier-Bike“ inkl. 1 Liter Bier / Softdrink
- Kornbrennereibesichtigung mit Verkostung
- Besichtigung Emsland-Moormuseum mit Feldbahnfahrt
- Buchweizenpfannkuchen
- Karten- & Infomaterial

Preis pro Person **275 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag: 60 €
- Aufpreis 4-Sterne-Hotel DZ 50 €
- Aufpreis 4-Sterne-Hotel EZ: 80 €
- Zusatznacht im DZ (Hotel Tiek): 55 €
- Zusatznacht im EZ (Hotel Tiek): 75 €
- Leihfahrrad für 3 Tage: 30 €
- Leih-E-Bike für 3 Tage: 75 €

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

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

Zwischen Osnabrück und 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



© Emsland Tourismus GmbH



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

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 Flussaue – Abwechslung ist garantiert.



© Emsland Tourismus



© Emsland Tourismus



© TERRA.vita

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 gelangen Sie nach 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.

Leistungen:

- 6 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück in guten Mittelklassehotels
- 5 x Gepäcktransfer
- 5 x Lunchpaket
- 7 x Wandertaxi
- Detaillierter Routenführer
- Infomaterial

Preis pro Person **649 €**

Extras (pro Person):

- 6 x Halbpension (2-Gang-Menü).....155 €
- Einzelzimmerzuschlag:.....165 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....60 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....85 €

Anreise täglich möglich, buchbar ab 2 Personen

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

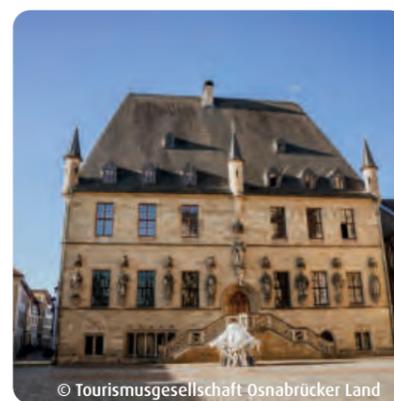


Wanderauszeit auf dem Hünenweg im Osnabrücker Land

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


 NEU!


© Klaus Herzmann



© Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land



© Naturpark Hümmling

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

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

2. Tag: Etappe Rulle - Bramsche (ca. 18 km)

Gut gestärkt wandern Sie anfangs erneut begleitet von der Nette, entlang Wiesen und Wälder durch die östlichen Ausläufer des Wiehengebirges. Sie erreichen heute mit 148 m den höchsten Punkt des gesamten Fernwanderwegs - die Schleptruppe Egge. Von hier aus können Sie den Blick weit in die Ferne des ansonsten vergleichbaren flachen Umlandes schweifen lassen. Danach führt der Weg ent-

lang des Mittellandkanals, die längste künstlich angelegte Wasserstraße, die den Dortmund-Ems-Kanal mit der Elbe verbindet. Durch den Ortsteil Pente gelangen Sie in die Tuchmacherstadt Bramsche, nach der sogar ein eigener Rotton benannt wurde. Tipp: Ein Besuch im Tuchmachermuseum lohnt sich!

3. Tag: Etappe Bramsche - Westerholte (ca. 18 km)

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



© arjensnijder.photography

Leistungen:

- 2 x Übernachtung im DZ mit DU / WC inkl. Frühstück
- 3 x Lunchpaket
- 2 x Wandertaxi
- Detaillierter Routenführer
- Infomaterial

Preis pro Person **199 €**

Extras (pro Person):

- Einzelzimmerzuschlag:.....70 €
- 2 x Gepäcktransfer:26 €
- Zusatzübernachtung im DZ:.....55 €
- Zusatzübernachtung im EZ:.....90 €

Anreise täglich möglich, buchbar ab 2 Personen

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.hasetal.de

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 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 5 - bzw. 6-tägigen 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 Meppen im "Haus am Parc" mit Halbpension, fünf geführten Stern-Radtouren und den Gesundheitskursen gerade mal 325 €.*

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (475 € ohne Zuschüsse).

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

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

Kostenbeispiel:

5 Tage Radurlaub „auf Rezept“
im „Haus am Parc“, Meppen: 475 €

abzgl. mögl. Zuschüsse der Krankenkassen
Präventionskurs Entspannung / Bewegung: - 75 €
Präventionskurs Ernährung: - 75 €

Sie zahlen nur noch: 325 €*

Und so funktioniert es:

Sie klären vor Buchung mit Ihrer Krankenkasse, ob diese unsere **wohntfernen Präventionskompaktkurse** nach § 20 SGB V bezuschussen (siehe nächste Seite). Eine Sammlung der Krankenkassen und deren möglichen Bezuschussung unserer Kurse finden Sie auf unserer Homepage www.gesundheitsreisen-auf-rezept.de. Danach buchen Sie Ihren Termin und das Reiseziel 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 2023 der Gesundheitsurlaube "auf Rezept"

- Radurlaub „auf Rezept“
- Wanderurlaub „auf Rezept“
- Abnehmurlaub „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 38.

Unsere Anbieter-Kennung: AN-5DDYGW



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.



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.



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

Mobilität, Flexibilität und der Gleichgewichtssinn werden für eine bessere Beweglichkeit im Alltag in diesem Kurs trainiert. 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.



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.



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.



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

Ihr fachkundiger Gesundheitswanderführer leitet Sie auf ansprechende Wanderstrecken bis 15 km 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.



Gesundes Abnehmen (Workshop und Online-Kurs)
Kurs-ID: KU-ER-8V2EN5
Kursleiterin: Andrea Hildebrandt

Dieser Ernährungskurs zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht unterstützt Sie mit umfassendem Wissen, um langfristig schlank und fit zu werden. In zwei Treffen vor Ort lernen Sie die Basis des Konzepts kennen und können dann bequem von zu Hause aus an weiteren acht Online-Coachings teilnehmen. Mit der richtigen Kombination von Ernährung und Bewegung können Sie Ihr Wunschgewicht erreichen.

NEU!

Radurlaub „auf Rezept“

Das „Rundum-Paket“

Während des 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 – 55 km langen Touren mit in die idyllischen Naturlandschaften und unterschiedlichsten Ortschaften der Region, führen Sie in bezaubernd romantische Landschaften und erzählen Ihnen Wissenswertes und Dönkes über die Gegend 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.

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



Tipp!

Sie möchten mehr Zeit am Urlaubsort verbringen? Dann buchen Sie einfach direkt beim Hotel eine Zusatznacht!

Beispiel-Reiseverlauf

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

1. Tag

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

2. Tag

Frisch gestärkt vom Frühstück geht es um 9:00 Uhr zum Präventionskurs Entspannung, um die anerkannte Methode zu erlernen. 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 fährt Ihr Reiseleiter Sie auf den täglichen Radtouren von 30 - 55 Km zu den touristischen Highlights der Region. Schmucke Dörfer, liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser, geschichtsträchtige Bauten, abwechslungsreiche Kulturlandschaften der örtlichen Flora und Fauna und vieles mehr säumen Ihren Weg entlang von Flüssen und Seen.

4. Tag

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 auch Ihr letzter Entspannungskurs statt. Damit das Erlernte 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, ein paar weitere 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.

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

Rieste am Alfsee

Naherholung im Osnabrücker Land

 E-Bike empfohlen 

Inklusive der Präventionskurse:

 Gesunde Ernährung Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ
 Autogenes Training 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 Raddtouren zum Erholen ein.

Erleben Sie vom Rad aus die idyllische Landschaft, Klöster und Kirchen sowie die Ortschaften Bersenbrück, Ankum und Alfhausen.

Der Ernährungskurs findet u.a. auf einem traumhaften Hof 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 Raddtouren 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 **345 €***

Extras (pro Person):

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

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

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

30.04. - 04.05.2023*	09.07. - 13.07.2023*	27.08. - 31.08.2023
07.05. - 11.05.2023	16.07. - 20.07.2023	03.09. - 07.09.2023
21.05. - 25.05.2023	23.07. - 27.07.2023	10.09. - 14.09.2023*
11.06. - 15.06.2023	30.07. - 03.08.2023	17.09. - 21.09.2023
18.06. - 22.06.2023	06.08. - 10.08.2023*	24.09. - 28.09.2023
25.06. - 29.06.2023*	13.08. - 17.08.2023	01.10. - 05.10.2023
02.07. - 06.07.2023	20.08. - 24.08.2023	08.10. - 12.10.2023

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.

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
 www.radurlaub-auf-rezept.de

Ankum

Lebendig und geschichtsrreich im Osnabrücker Land

 E-Bike empfohlen 

Inklusive der Präventionskurse:

 Progressive Muskelentspannung Kurs-ID: KU-ST-26M5JP
 Gesunde Ernährung 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 Raddtouren 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 Raddtouren 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 **365 €***

Extras (pro Person):

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

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (515 € ohne Zuschüsse).



Termine jeweils sonntags bis donnerstags

30.04. - 04.05.2023	09.07. - 13.07.2023*	03.09. - 07.09.2023
07.05. - 11.05.2023	16.07. - 20.07.2023	10.09. - 14.09.2023
14.05. - 18.05.2023	23.07. - 27.07.2023*	17.09. - 21.09.2023*
21.05. - 25.05.2023*	06.08. - 10.08.2023	24.09. - 28.09.2023
28.05. - 01.06.2023	13.08. - 17.08.2023	01.10. - 05.10.2023
04.06. - 08.06.2023	20.08. - 24.08.2023	
11.06. - 15.06.2023*	27.08. - 31.08.2023	

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
 www.radurlaub-auf-rezept.de

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



Lindern

Dörfliche Idylle im Oldenburger Münsterland

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP

Gesunde Ernährung

Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ

NEU!



Hotel „Anno 1848“ in Lindern

Im südwestlichen Teil des Oldenburger Münsterlandes liegt die von Flussläufen umrahmte Gemeinde Lindern mit seinen vielzähligen Bauernschaften. Natur pur findet man auf den Radtouren in alle Himmelsrichtungen – genau das Richtige für eine Auszeit aus dem stressigen Alltag fernab vom Städtetribel. Beim Abstecher in das Erholungsgebiet Thülsfelder Talsperre entdecken Sie die schärenartige Seen- und Heidelandschaft des Naturchutzgebietes. Im benachbarten Emsland radeln Sie durch den Naturpark Hümmling über dezente Hügel vorbei an imposanten Hünengräbern. Liebevoll gepflegte Gebäude und historische Orte machen den Charme der Umgebung Linderns aus. Das familiär geführte Hotel Anno 1848 besticht mit seinen gemütlich, individuell eingerichteten Zimmern aus vergangenen Tagen. Mitten in der Ortskern der Gemeinde Lindern.

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 **365 €***

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 90 €

Leihfahrrad für 5 Tage: 50 €

Leih-E-Bike für 5 Tage: 125 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (515 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

07.05. - 11.05.2023	30.07. - 03.08.2023*	17.09. - 21.09.2023
21.05. - 25.05.2023	06.08. - 10.08.2023	24.09. - 28.09.2023
11.06. - 15.06.2023	13.08. - 17.08.2023	
18.06. - 22.06.2023*	20.08. - 24.08.2023	
25.06. - 29.06.2023	27.08. - 31.08.2023	
02.07. - 06.07.2023	03.09. - 07.09.2023*	
09.07. - 13.07.2023	10.09. - 14.09.2023	

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



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.radurlaub-auf-rezept.de



Herzlake-Aselage

Mitten im grünen Emsland und mit Herz dabei

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung

Kurs-ID: KU-ER-VA5DQJ

Autogenes Training

Kurs-ID: KU-ST-WHRXFQ

NEU!



Hotel „Aselager Mühle“ in Herzlake-Aselage

Beschauliche Dörfer der Samtgemeinde laden zum Radeln durch eine vielfältige Natur- und Kulturlandschaft ein, wie die Geestlandschaft des Naturparks Hümmlings. Naturgenuss erwartet Sie im 600 Hektar großen Naturschutzgebiet Hahnenmoor, einem einzigartigen Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten. Wissenswertes erfahren Sie u. a. im historischen Torfwerk oder dem Stift Börstel. Im Kulturdorf Ahmsen besichtigen Sie auch die Waldbühne, eine der besucherstärksten Freilichtbühnen Niedersachsens. Romantisch eingerichtete Zimmer im Hotel, deren Namensgeber die auf dem Gelände beheimatete Kappenwindmühle ist, laden zum Träumen und Abschalten ein.

Präventionsangebot:

1 Kurs Autogenes Training

1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk

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 **365 €***

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 95 €

Leihfahrrad für 5 Tage: 50 €

Leih-E-Bike für 5 Tage: 125 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (515 € ohne Zuschüsse).



Termine jeweils sonntags bis donnerstags

30.04. - 04.05.2023	23.07. - 27.07.2023
14.05. - 18.05.2023	20.08. - 24.08.2023
04.06. - 08.06.2023*	10.09. - 14.09.2023*
16.07. - 20.07.2023	01.10. - 05.10.2023

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



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.radurlaub-auf-rezept.de

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 **345 €***

Extras (pro Person):

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

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

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

30.04. - 04.05.2023*	25.06. - 29.06.2023	20.08. - 24.08.2023
07.05. - 11.05.2023	02.07. - 06.07.2023*	27.08. - 31.08.2023
14.05. - 18.05.2023	09.07. - 13.07.2023	03.09. - 07.09.2023
21.05. - 25.05.2023*	16.07. - 20.07.2023	10.09. - 14.09.2023
28.05. - 01.06.2023	23.07. - 27.07.2023	17.09. - 21.09.2023
04.06. - 08.06.2023	30.07. - 03.08.2023	24.09. - 28.09.2023
11.06. - 15.06.2023	06.08. - 10.08.2023	01.10. - 05.10.2023*
18.06. - 22.06.2023	13.08. - 17.08.2023*	08.10. - 12.10.2023

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
www.radurlaub-auf-rezept.de



Meppen

Stadt im Grünen - Stadt am Wasser

Inklusive der Präventionskurse:

Gesunde Ernährung
Autogenes Training

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

NEU:
6-Tages-
Programm



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

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 u.a. entlang der Hase und Ems 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
1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

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

Preis pro Person **420 €***

Extras (pro Person):

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

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (570 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags bis freitags

30.04. - 05.05.2023	09.07. - 14.07.2023	27.08. - 01.09.2023
07.05. - 12.05.2023	16.07. - 21.07.2023*	24.09. - 29.09.2023*
21.05. - 26.05.2023	23.07. - 28.07.2023	01.10. - 06.10.2023
11.06. - 16.06.2023*	30.07. - 04.08.2023	08.10. - 13.10.2023
18.06. - 23.06.2023	06.08. - 11.08.2023	
25.06. - 30.06.2023	13.08. - 18.08.2023	
02.07. - 07.07.2023	20.08. - 25.08.2023*	

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



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.radurlaub-auf-rezept.de

Meppen

Die Radlerstadt im Emsland

Inklusive der Präventionskurse:

Progressive Muskelentspannung
Kräftigungs-Training

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

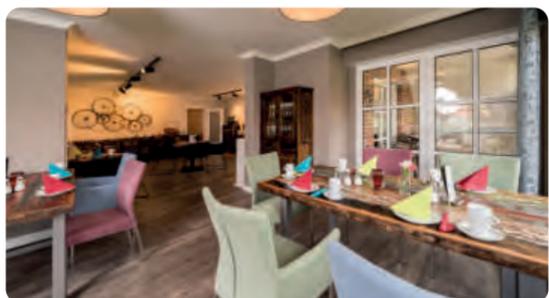
oder Gesunder Rücken Kurs-ID: KU-BE-DV52LA



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 im Sportparc (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 **325 €***

Extras (pro Person):

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

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (475 € ohne Zuschüsse)



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.radurlaub-auf-rezept.de

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

30.04. - 04.05.2023	09.07. - 13.07.2023 *	24.09. - 28.09.2023
07.05. - 11.05.2023*	16.07. - 20.07.2023	01.10. - 05.10.2023*
14.05. - 18.05.2023	23.07. - 27.07.2023	08.10. - 12.10.2023
21.05. - 25.05.2023	30.07. - 03.08.2023*	
28.05. - 01.06.2023*	13.08. - 17.08.2023	
11.06. - 15.06.2023	20.08. - 24.08.2023	
18.06. - 22.06.2023	27.08. - 31.08.2023	
25.06. - 29.06.2023	10.09. - 14.09.2023	

Termine in grün finden mit dem Präventionskurs Gesunder Rücken statt.
Termine in blau werden mit dem Kurs 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 Schwimmteich lädt, nach den Radtouren zu einer Abkühlung ein. Die Reiseleitung entführt Sie auf den täglichen Etappen, nach den morgendlichen Entspannungs- oder Rückenübungen, u. a. in die umliegenden Gemeinden sowie 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:

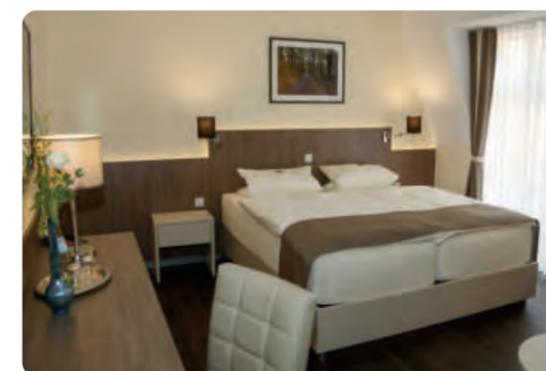
5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer
4 x Übernachtung inkl. Frühstück
2 x abendliches 2-Gang-Menü
2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses Gesunde Ernährung
Informationsmaterial

Preis pro Person **345 €***

Extras (pro Person):

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

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



Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.radurlaub-auf-rezept.de

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

30.04. - 04.05.2023	01.10. - 05.10.2023
25.06. - 29.06.2023 *	08.10. - 12.10.2023
09.07. - 13.07.2023	
16.07. - 20.07.2023	
20.08. - 24.08.2023 *	
27.08. - 31.08.2023	
17.09. - 21.09.2023	

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



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 Festungsanlage. 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 in der Zeit vor Ort 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 **335 €***

Extras (pro Person):

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

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (485 € ohne Zuschüsse)

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

30.04. - 04.05.2023	25.06. - 29.06.2023	20.08. - 24.08.2023
07.05. - 11.05.2023	02.07. - 06.07.2023*	27.08. - 31.08.2023
14.05. - 18.05.2023*	09.07. - 13.07.2023	03.09. - 07.09.2023*
21.05. - 25.05.2023	16.07. - 20.07.2023	10.09. - 14.09.2023
28.05. - 01.06.2023	23.07. - 27.07.2023	17.09. - 21.09.2023
04.06. - 08.06.2023	30.07. - 03.08.2023	24.09. - 28.09.2023
11.06. - 15.06.2023	06.08. - 10.08.2023*	01.10. - 05.10.2023
18.06. - 22.06.2023	13.08. - 17.08.2023	08.10. - 12.10.2023*

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

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.radurlaub-auf-rezept.de

Leer

Das „Tor Ostfrieslands“

Inklusive der Präventionskurse:

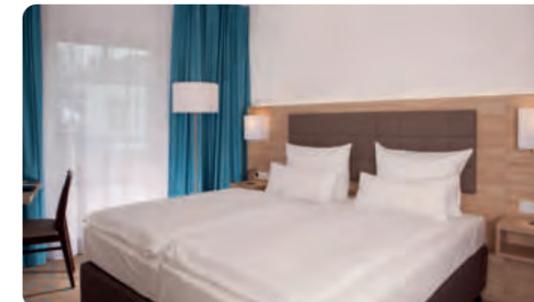
Progressive Muskelentspannung
Gesunde Ernährung

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

NEU:
6-Tages-
Programm



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, erleben Sie hier maritimes Flair, Hafenromantik und vieles mehr aus der traditionsreichen Region.

Ihre Reiseleitung wird Sie auf den Radtouren rund um Ems und Leda mit geschichtlichen und landschaftlichen Informationen, aber auch mit typisch ostfriesischen Anekdoten und Geschichten unterhalten. Das Emssperrwerk 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
5 x Übernachtung inkl. Frühstück
3 x abendliches 3-Gang-Menü
2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses Gesunde Ernährung
Informationsmaterial

Preis pro Person **445 €***

Extras (pro Person):

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

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

Termine jeweils sonntags bis freitags

30.04. - 05.05.2023	25.06. - 30.06.2023	20.08. - 25.08.2023
07.05. - 12.05.2023*	02.07. - 07.07.2023	27.08. - 01.09.2023
14.05. - 19.05.2023	09.07. - 14.07.2023*	03.09. - 08.09.2023
21.05. - 26.05.2023	16.07. - 21.07.2023	10.09. - 15.09.2023
28.05. - 02.06.2023	23.07. - 28.07.2023	17.09. - 22.09.2023*
04.06. - 09.06.2023	30.07. - 04.08.2023	24.09. - 29.09.2023
11.06. - 16.06.2023	06.08. - 11.08.2023	01.10. - 06.10.2023
18.06. - 23.06.2023*	13.08. - 18.08.2023*	

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

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.radurlaub-auf-rezept.de

Rastede

Residenzort im schönen Ammerland

 E-Bike empfohlen 

Inklusive der Präventionskurse:

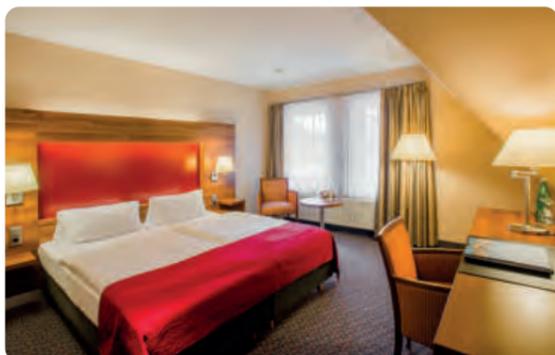
 Progressive Muskelentspannung
 Gesunde Ernährung

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


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. Abstecher in die Wesermarsch und in die Universitätsstadt Oldenburg, natürlich auch eine Tour zum Zwischenahner Meer dürfen nicht fehlen!

Das moderne, familiengeführte 4-Sterne-Hotel bietet Ihnen trotz schlichter Zimmerausstattung eine entspannte Wohlfühl-Atmosphäre.



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 **365 €***

Extras (pro Person):

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

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (515 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

30.04. - 04.05.2023*	02.07. - 06.07.2023*	24.09. - 28.09.2023
07.05. - 11.05.2023	09.07. - 13.07.2023	01.10. - 05.10.2023
14.05. - 18.05.2023	23.07. - 27.07.2023	08.10. - 12.10.2023*
28.05. - 01.06.2023*	30.07. - 03.08.2023	
04.06. - 08.06.2023	06.08. - 10.08.2023	
11.06. - 15.06.2023	13.08. - 17.08.2023	
18.06. - 22.06.2023	20.08. - 24.08.2023*	
25.06. - 29.06.2023	17.09. - 21.09.2023	

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



Kurpark in Bad Zwischenahn

 Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
 www.radurlaub-auf-rezept.de

Münster

Wo das Fahrrad zu Hause ist

 NEU:
 6-Tages-
 Programm

Inklusive der Präventionskurse:

 Progressive Muskelentspannung
 Gesunde Ernährung

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


Hotel „Münich“ 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 altherwürdigen Schlössern und Burgen mit dem Fahrrad (münsterländisch: Leeze) besucht.

Ihr „Zuhause auf Zeit“, das seit 1913 in vierter Generation geführte Hotel „Münich“ 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
 5 x Übernachtung inkl. Frühstück
 3 x abendliches 2-Gang-Menü
 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses Gesunde Ernährung
 Informationsmaterial

 Preis pro Person **405 €***

Extras (pro Person):

 Einzelzimmerzuschlag: 140 €
 Leihfahrrad für 6 Tage: 50 €
 Leih-E-Bike für 6 Tage: 125 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (555 € ohne Zuschüsse)



St. Paulus-Dom, Münster

Termine jeweils sonntags bis freitags

30.04. - 05.05.2023	09.07. - 14.07.2023	03.09. - 08.09.2023
07.05. - 12.05.2023	16.07. - 21.07.2023	10.09. - 15.09.2023
14.05. - 19.05.2023*	23.07. - 28.07.2023*	17.09. - 22.09.2023
21.05. - 26.05.2023	30.07. - 04.08.2023	24.09. - 29.09.2023
28.05. - 02.06.2023	06.08. - 11.08.2023	01.10. - 06.10.2023*
04.06. - 09.06.2023*	13.08. - 18.08.2023	08.10. - 13.10.2023
11.06. - 16.06.2023	20.08. - 25.08.2023	
18.06. - 23.06.2023	27.08. - 01.09.2023*	

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


 Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
 www.radurlaub-auf-rezept.de

Wanderurlaub „auf Rezept“

Die „6-Tage-Aktivreise“



Neben dem Radurlaub „auf Rezept“ ist der Wanderurlaub „auf Rezept“ als Aktiv-Gesundheitsreise eine tolle Ergänzung zum vielfältigen Programm. 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, um die Gesundheit zu fördern.



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, artenreiche Naturschutzgebiete, Flussauen und Forstgebiete erwarten Sie auf den 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 vermittelt.



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, ca. 5 km langen Wanderung, z. B. rund um den vor der Hoteltür liegenden See, genießen Sie am Abend das erste Abendessen im Hotelrestaurant.

2. Tag

Bevor es gut gestärkt vom Frühstücksbuffet auf die Wanderung geht, wird die Gruppe nach Einführung in die Progressive Muskelentspannung zunächst Übungen zur Dehnung der Muskulatur vor der Wanderung erlernen. Während der heutigen Bewegungseinheiten achten Sie auf das eigene Belastungsempfinden und beobachten den Pulsschlag. Abgerundet wird der heutige Tag mit einem gemeinsamen Essen.

3. Tag

Neben der Vertiefung der Progressiven Muskelentspannung werden auf den Gesundheitswanderungen auch Abschnitte regionaler Fernwanderwege erkundet. Unterwegs dürfen weitere Übungen, z. B. zur Stärkung der Koordination, nicht fehlen. Bei Wanderungen, die wie heute nicht zurück zum Hotel führen, wird die Rückfahrt vor Ort durch den Gesundheitswanderführer in Absprache mit der Gruppe organisiert (ÖPNV / Fahrgemeinschaften).

4. Tag

Am heutigen Tag steht auf einer der täglichen 10 - 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.



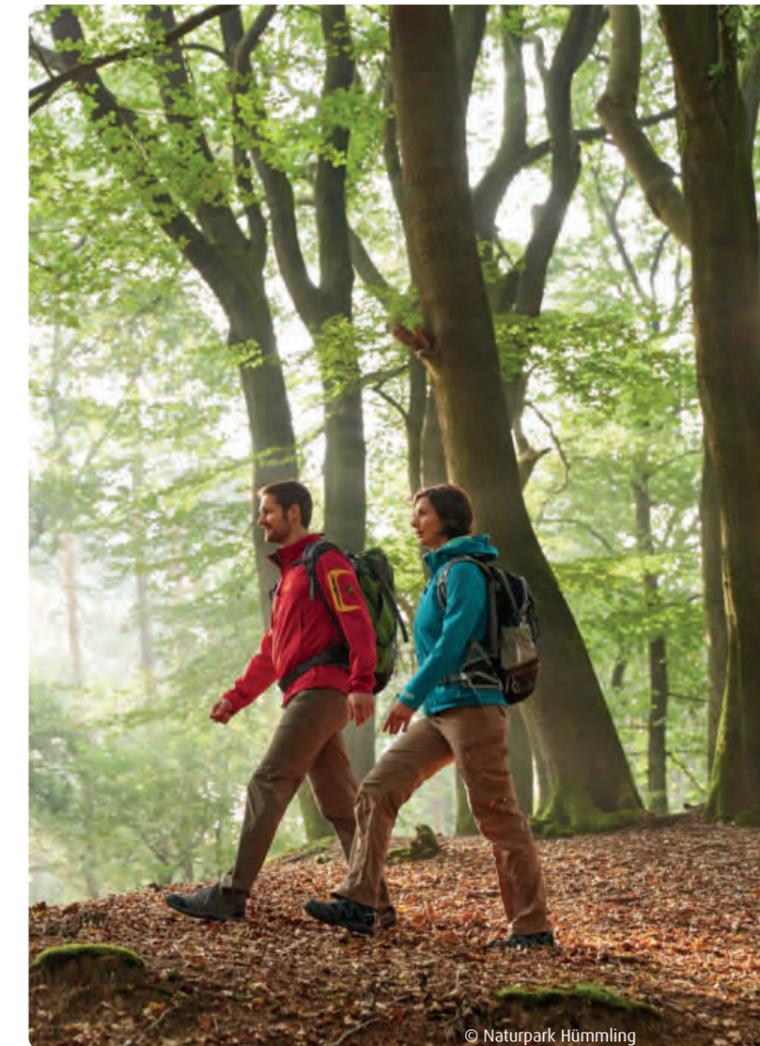
5. Tag

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 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, 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?



Bad Laer

Nachhaltig Urlauben im Bio-Hotel "Melter"

Inklusive der Präventionskurse:

Gesundheitswandern

Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1

Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP

NEU!



Bio-Hotel „Melter“ in Bad Laer

Am Fuße des Teutoburger Waldes, südlich von Osnabrück und mitten im Natur- & Geopark TERRA.vita liegt das malerische Sole-Heilbad Bad Laer. Der Kurort zeigt sich trotz 1000-jähriger Geschichte und mit seinem historischen Ortskern dennoch als modernes Urlaubsziel. Die unterschiedlichen Landschaftstypen halten eine Vielzahl an Möglichkeiten während der Gesundheitswanderungen bereit, die Bewegung an der frischen Luft auszukosten.

Das Bio-Hotel Melter ist eines von zwei Bio-Hotels in Niedersachsen und hat sich zum Ziel gemacht, nachhaltigen Urlaub anzubieten. Beginnend mit regionalen Bio-Lebensmittel im hauseigenen Restaurant über nachhaltige Zimmereinrichtung bedeutet dies weniger Belastung für die Umwelt – bei gleichbleibend hohem Urlaubs-Komfort in heimeliger Atmosphäre.

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 445 €*

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 165 €

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

Im Preis nicht enthalten ist der Gäste-Kurbeitrag in Höhe von 9 €, dieser ist vor Ort im Hotel zu bezahlen.

Termine jeweils sonntags bis freitags

19.03. - 24.03.2023

23.04. - 28.04.2023

07.05. - 12.05.2023

21.05. - 26.05.2023

02.07. - 07.07.2023

09.07. - 14.07.2023

15.10. - 20.10.2023

22.10. - 27.10.2023

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.wanderurlaubaufrezept.de



Bramsche

Unterwegs auf historischen Pfaden

Inklusive der Präventionskurse:

Gesundheitswandern

Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1

Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP



Hotel „Idingshof“ in Bramsche

Durch das Nettetetal, vorbei an Wassermühlen, Klöster und an mystischen Hünengräbern führen die täglichen Wanderetappen. Mit den Ankumer Höhen, welche aus eiszeitlichen Sanden und Kiesen, 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, 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 445 €*

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 165 €

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

Termine jeweils sonntags bis freitags

02.04. - 07.04.2023

20.08. - 25.08.2023

16.04. - 21.04.2023

22.10. - 27.10.2023

30.04. - 05.05.2023

07.05. - 12.05.2023

02.07. - 07.07.2023

16.07. - 21.07.2023

30.07. - 04.08.2023

06.08. - 11.08.2023

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.wanderurlaubaufrezept.de



Haselünne

Vielfältige Naturlandschaften erleben

Inklusive der Präventionskurse:

Gesundheitswandern

Kurs-ID: KU-BE-RXLWV1

Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP



Hotel „Haus am See“ in Haselünne

Das Emsland ist nicht nur wegen seiner Stille und Weite bei Radurlaubern beliebt, sondern auch immer mehr Wanderer schätzen die Region mit seiner Ursprünglichkeit und die Herzlichkeit der Emsländer. Mal durch das wiedervernässte Hahnenmoor, mal entlang des Flusses 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 **405 €***

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 125 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (555 € ohne Zuschüsse)

Termine jeweils sonntags bis freitags

16.04. - 21.04.2023 08.10. - 13.10.2023

23.04. - 28.04.2023 15.10. - 20.10.2023

07.05. - 12.05.2023 22.10. - 27.10.2023

11.06. - 16.06.2023 29.10. - 03.11.2023

18.06. - 23.06.2023

24.09. - 29.09.2023

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.wanderurlaubaufrezept.de

Abnehmurlaub "auf Rezept"

Ihr Start zum Wohlfühlgewicht

Inklusive der Präventionskurse:

Gesundes Abnehmen

Kurs-ID: KU-ER-8V2EN5

Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-26M5JP

**NEUES
KONZEPT!**



Gästehaus „Haus am Parc“ in Meppen

Gönnen Sie sich die Zeit, um am Stadtrand von Meppen auf dem ruhig gelegenen Areal des Sportparks in ein gesundes, aktives und entspanntes Leben zu starten. Erfahrene Ernährungs- und Bewegungstherapeuten kümmern sich während Ihres Aufenthaltes und darüber hinaus um Ihre individuellen Ziele und Bedürfnisse.

Unterstützt durch die InBody-Ganzkörperanalyse erfahren Sie vor Kursbeginn, wo Ihr Ist-Zustand bei der Körperzusammensetzung von Fett- und Muskelmasse ist. Ergänzend zu den beiden Kursen "Gesundes Abnehmen" und "Progressive Muskelentspannung" finden Sie durch das umfangreiche Angebot des Sportparks garantiert die richtigen Bewegungs- und Sportmöglichkeiten für Ihren persönlichen Bedarf.

Die Parkanlage mit reizvollem Teich und Sonnenterrasse lädt zwischendurch immer wieder zum Verweilen ein. Oder lassen Sie beim Gang in die Wellness- und Wohlfühlsauna ganz einfach die ersten Pfunde purzeln.

Präventionsangebot:

1 Kurs Gesundes Abnehmen

1 Kurs Progressive Muskelentspannung

Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk

4 x Übernachtung inkl. Frühstück

3 geführte Spaziergänge / Wanderungen inkl. Lunchpaket

4 x kursangepasstes, abendliches 2-Gang-Menü

InBody-Ganzkörperanalyse

Nutzung der Sportgeräte

Nutzung des Kursangebots

Nutzung der Saunalandschaft

Informationsmaterial

Preis pro Person **325 €***

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag: 80 €

* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (475 € ohne Zuschüsse).

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

05.03. - 09.03.2023 04.06. - 08.06.2023 05.11. - 09.11.2023

12.03. - 16.03.2023 02.07. - 06.07.2023 12.11. - 16.11.2023

19.03. - 23.03.2023 06.08. - 10.08.2023 19.11. - 23.11.2023

26.03. - 30.03.2023 03.09. - 07.09.2023 26.11. - 30.11.2023

02.04. - 06.04.2023 17.09. - 21.09.2023 03.12. - 07.12.2023

09.04. - 13.04.2023 15.10. - 19.10.2023 10.12. - 14.12.2023

16.04. - 20.04.2023 22.10. - 26.10.2023 17.12. - 21.12.2023

23.04. - 27.04.2023 29.10. - 02.11.2023

Jetzt buchen! ☎ 05432 599 599
www.abnehmurlaub-auf-rezept.de

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



Gutschein
für einen Urlaub im
HASETAL



Verschenken Sie
ein Stück Hasetal!

Wir erstellen Ihnen gerne
einen individuellen
Geschenkgut-
schein!

Nicht das Richtige dabei?

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

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 auszuhändigen, 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.-4. Tag vor Reisebeginn = 60% des Reisepreises je Person, ab 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. 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.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de.