

Radurlaub „auf Rezept“ – auch bei uns! Vital und fit mit jedem Tritt

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

Wer denkt, Urlaub in unserer naturreichen Idylle und Gesundheitskurse passen nicht zusammen, der irrt. Die Kurse in den Programmen fügen sich thematisch und inhaltlich harmonisch in den Programmablauf der Aktivreise ein - ohne das Urlaubsgefühl zu beeinträchtigen.

Geführt und sorgenfrei – mit „Cashback“

Beim Radurlaub „auf Rezept“ kombinieren Sie zwei Präventionskurse mit der zusätzlichen Aktivität Radfahren. Gemeinsam mit der Gruppe treten Sie bei mindestens 18 km/h ausgehend von unserem Hotel auf den täglichen Radtouren in die nähere Umgebung in die Pedale. Die erfahrenen Reiseleiter nehmen Sie auf diesen 30 bis 55 km langen Touren mit in die idyllischen Naturlandschaften und die unterschiedlichsten Ortschaften der Region, führen Sie durch bezaubernd romantische Landschaften und erzählen Ihnen unterwegs Wissenswertes und Dönkes über die Gegend sowie Land und Leute.

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

Egal, ob Sie allein, als Paar oder in der Gruppe buchen: Die 5-tägigen Gesundheitsreise ist die ideale Möglichkeit, in geselliger Runde und unter erfahrener und ortskundiger Reiseleitung die Region kennen zu lernen. Dabei erhalten Sie von den Experten und Expertinnen vor Ort wertvolle Tipps und Anleitungen zu den Themen Entspannung oder Ernährung.

Ihr persönlicher Radurlaub „auf Rezept“ bringt Sie nicht nur in Schwung, sondern schont auch Ihr Portemonnaie. Für die Teilnahme an den Kursen erhalten Sie von fast allen Krankenkassen einen Zuschuss von mindestens 75 € pro Kurs – somit mindestens 150 € für beide in der Reise enthaltenen Kurse!

Und so funktioniert es:

Sie klären vor Buchung mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe diese diewohnortfernen Präventions-Kompaktkurse nach §20 SGB V bezuschusst. Danach buchen Sie **hier –**

https://buchung.hasetal.de/search?type2=rar&destination=32&course=Alle&duration=&start_date=&end_date=

Ihren Termin.

Wichtig: Bitte wählen Sie unter „Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden“ unser Hotel aus.

Unser kooperierender Reiseveranstalter (Hasetal Touristik GmbH) bestätigt Ihnen die Gesundheitsreise in den kommenden Tagen und Sie zahlen zunächst den Gesamtbetrag vor Reiseantritt. Nach einem entspannten und aktiven Urlaub bei uns erhalten Sie die notwendigen Belege, mit denen Sie Ihren Zuschuss direkt mit der Krankenkasse abrechnen können.

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

Es gelten die Reisebedingungen des Reiseveranstalters Hasetal Touristik GmbH. Die Reisebedingungen zum Radurlaub „auf Rezept“ finden Sie auf der Internetseite www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de.

Weitere Zusatznächte vor oder nach den Gesundheitsreisen können direkt bei uns gebucht werden.

Das Präventionsangebot

Folgende Präventionskurse werden, je nach Termin, auf den Gesundheitsreisen angeboten. An jedem Reiseternis sind zwei der u. a. Kurse enthalten.

Progressive Muskelentspannung

Kurs-ID: KU-ST-GYBEBE

Kursleiterin: Irmgard Efken

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

Gesunde Ernährung

Kurs-ID: KU-ER-TVA8KX

Kursleiterin: Franziska Willerding

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

Radurlaub „auf Rezept“ in Rhede (Ems)

Papenburger Ozeanriesen und holländisches Flair

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

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

Landhotel Vosse-Schepers

Hotel | Restaurant | Partyservice | Fest-Saal
Sommer-Terrasse | Kegelbahnen



Präventionsangebot:

1 Kurs Progressive Muskelentspannung

1 Kurs Gesunde Ernährung

Enthaltene Leistungen:

Begrüßungsgetränk

5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleiter

4 x Übernachtung inkl. Frühstück

3 x abendliches 2-Gang-Menü

2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“

Informationsmaterial

Preis pro Person: 379 €*

*Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 150 € für 2 Präventionskurse (529 € ohne Zuschüsse).

Extras (pro Person):

Einzelzimmerzuschlag:.....100 €

Leihfahrrad für 5 Tage:.....50 €

Leih-E-Bike für 5 Tage:.....125 €

Termine jeweils sonntags bis donnerstags

04.08. - 08.08.2024

11.08. - 15.08.2024

25.08. - 29.08.2024

01.09. - 05.09.2024

08.09. - 12.09.2024

22.09. - 26.09.2024

29.09. - 03.10.2024

06.10. - 10.10.2024

(In Kooperation mit einem örtlichen Reiseveranstalter)