

Endlich mal ein guter Rad

Aktivreise – Radurlaub „auf Rezept“ vom 14. bis 18. Juni 2020



- › Erleben Sie Rieste am Alfsee
- › Einmalige Reisekombination aus geführter Radreise und Präventionskursen
- › Holen Sie sich einen Zuschuss von bis zu € 150,- p.P. von Ihrer Krankenkasse

WESER
KURIER

REISEN

Liebe Leser, verbringen Sie erholsame und zugleich aktive Urlaubstage im Alfsee Ferien- und Erlebnispark im Osnabrücker Land, einer Region die seit jeher für ihre schöne Natur und freundlichen Menschen bekannt ist. Von Ihrem komfortablen Hotel aus erkunden Sie die vielseitigen Freizeiteinrichtungen mit Angeboten für Jung und Alt. Genießen Sie das umfangreiche Sportangebot oder entspannen Sie im rustikalen Alfen Saunaland. Schlendern Sie durch die grünen Alleen des Parks und genießen Sie die freundliche und ruhige Atmosphäre am See. Vor allem Radler finden hier ideale Bedingungen: Sanfte Hügel, weite Ebenen, viel Grün und wenig Verkehr, sehenswerte Städte, Dörfer und Schlösser. Wir haben für Sie interessante Touren zusammengestellt, die Sie leicht in Tagesetappen bewältigen können. Dabei bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad gleich mit oder Sie leihen sich eines (zusätzlich nur vorab buchbar).

Und das Beste: Für diesen Radurlaub „auf Rezept“ brauchen Sie selbstverständlich kein ärztliches Rezept. Sie treten täglich kräftig in die Pedale und nehmen automatisch an zwei zertifizierten Präventionskursen teil. Durch die Teilnahme daran erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse einen Zuschuss von mindestens € 75,- pro Kurs. So bringt Sie diese Reise nicht nur in Schwung, sondern schont auch Ihr Portemonnaie. Wir wünschen Ihnen ein gesundes Vergnügen!



Rund um den Alfsee laden gut ausgebaute Radwege zum Entdecken und Genießen ein

Ihr Reiseprogramm:

1. Tag, Sonntag, 14. Juni 2020 Anreise nach Rieste am Alfsee

Individuelle Anreise von Bremen nach Rieste im Osnabrücker Land. In Ihrem Ringhotel Alfsee Piazza treffen Sie sich um 14.00 Uhr mit Ihrem Reiseleiter zur ersten Radtour in die nähere Umgebung. Am Abend genießen Sie ein köstliches 2-Gänge-Menü im Hotelrestaurant.



Mit netten Mitreisenden unterwegs

2. Tag, Montag, 15. Juni bis 4. Tag, Mittwoch, 17. Juni 2020 Aufenthalt am Alfsee

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

Ihr Hotel liegt direkt am Alfsee, einem Hochwasserrückhaltebecken mit Ferien- und Erholungsgebiet und einem beliebten Ausflugsort für Jung und Alt.

Verschiedene Saunen und ein großes Schwimmbad laden nach den Radtouren zum Erholen ein. Ihr Hotel verfügt über eine direkte Anbindung zum Alfen Saunaland. Diese Wellness-Welt mit verschiedenen Saunen, Dampfbad, Aufgüssen, Salzgrotte, Fitnessstudio, Kosmetik und Massage ist der Trendsetter in Sachen Erholung. In Anlehnung an die vergangene geheimnisvolle Welt der Germanen ist die Anlage



Nikolaikirche in Ankum

mit Jahrzehnte alten, groben Rundhölzern, phantasievollen Wandbemalungen und einer mystischen Feuerstelle gebaut worden. Namenspatin sind die Elfen aus der Zeit der Germanen, die damals Alfen hießen. Beim Wellnessangebot gibt es neben klassischen Anwendungen auch „germanische Spezialitäten“, wie die germanische Goldmassage (gegen Gebühr).



Pure Entspannung in der Sauna nach einer Radtour



Sie unternehmen jeden Tag eine geführte Radtour durch das schöne Osnabrücker Land



Kurs Gesunde Ernährung auf idyllischen Höfen

5. Tag, Donnerstag, 18. Juni 2020 Rückreise nach Bremen

Im Anschluss an eine letzte Radtour fahren Sie am späten Nachmittag gut erholt und mit viel Schwung wieder nach Hause.



Kurs Autogenes Training

Und so funktioniert es: Sie klären vor Buchung des Radurlaubs „auf Rezept“ mit Ihrer Krankenkasse, ob diese die wohnortfernen Präventionskompaktkurse nach § 20 SGB V bezuschussen.

Danach buchen Sie Ihren Radurlaub „auf Rezept“ und zahlen zunächst vor Reiseantritt den Gesamtbetrag. Nach einem entspannten und aktiven Urlaub erhalten Sie von uns eine Teilnahmebescheinigung, mit der Sie Ihre Zuschüsse 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.

Im Rahmen des Präventionsangebots für Ihre Gesundheit finden folgende Kurse statt:

Kurs Gesunde Ernährung (Kurs-ID: 20180525-1014428)

Eine gesunde Ernährung hilft den Anforderungen des Alltags besser standzuhalten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen. Es werden fettarme Garmethoden und Alternativen für den Konzentrationskiller Zucker vorgestellt. Gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind.

Kurs Autogenes Training (Kurs-ID: 20180809-1034624)

Das Autogene Training ist eine einfache Möglichkeit, mit bewusst herbeigeführter Entspannung des Körpers und der Psyche, bestehende Anspannungs- und Erregungszustände zu reduzieren. Schlafstörungen und Unruhe können u. a. mit dieser Methode abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert werden.

Ihre Inklusivleistungen:

- > 4 Übernachtungen im Ringhotel Alfsee Piazza (Landskategorie: 3 Sterne Superior) in Rieste am Alfsee
- > Tägliches Frühstücksbuffet
- > 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer
- > 1 Kurs „Autogenes Training“
- > 1 Kurs „Gesunde Ernährung“
- > 2 x abendliches 2-Gang-Menü
- > 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“
- > Kostenfreie Nutzung des Alfen Saunalands
- > Karten- und Informationsmaterial

Reisepreise pro Person:
im Doppelzimmer € 455,-
im Einzelzimmer € 545,-

Zusätzlich nur vorab buchbar:

Leihfahrrad für 5 Tage: € 40,-

Leih-E-Bike für 5 Tage: € 80,-

Bahnfahrt ab/bis Heimatbahnhof

nach/von Rieste inklusive Sitzplatzreservierung:

Preise in Euro/p.P./Strecke	2. Kl.	1. Kl.
bis 350 km	50,-	95,-
ab 351 km	75,-	150,-

Transfer zum/vom Hotel erfolgt in Eigenregie.



Zimmerbeispiel

Ihr Hotel:

Das Ringhotel Alfsee Piazza ist ein charmantes Hotel am Rande des Naturparks Terra Vita im grünen Osnabrücker Land. Hier sind vielfältige Freizeitangebote nur wenige Schritte entfernt. Die hell gestalteten Zimmer mit regionalem Flair sind ausgestattet mit kostenlosem WLAN, Flachbild-TV sowie Balkon oder Terrasse. Die stilvolle Hotellounge lädt zum Verweilen ein. Direkt vom Hotel aus betreten Sie das Alfen Saunaland und begeben sich auf eine Zeitreise in eine sagenhafte Wellness-Welt. Die komfortablen Vorzüge werden auch Sie begeistern, während sich die freundlichen Mitarbeiter darum kümmern, dass es Ihnen an nichts fehlt.

Eingebettet in den bekannten Ferienpark erwartet die Gäste ein atemberaubendes Angebot an Sport- und Freizeiteinrichtungen. Das Hotel liegt nur 500 m vom Seeufer entfernt! Wasserski, die nahe Spielescheune und ein tägliches Animationsprogramm garantieren Spaß und Unterhaltung. Im hauseigenen Restaurant wird für das leibliche Wohl gesorgt.

Die 2015 errichtete Wellnesslandschaft, das Alfen Saunaland, ist durch einen direkten Durchgang vom Hotel aus zu erreichen und empfängt Sie in einem Paradies der Erholung. Die Anlage ist im Stile der historischen germanischen Vergangenheit der Region gestaltet und der Eintritt ist bereits im Reisepreis enthalten.

Beim Essen im hauseigenen Restaurant & Café Piazza kommt garantiert Urlaubsstimmung auf. Die Gestaltung im mediterranen Stil und die lebhaftere Atmosphäre erzeugen einen außergewöhnlichen Rahmen. Saisonale Küche mit einem Augenmerk auf Qualität und eine abwechslungsreiche Auswahl, lädt zum ausgiebigen Schlemmen & Genießen ein. Im charmanten Barbereich nehmen die Gäste an der langen Holztheke oder an schmucken Bistrotischen Platz. Im Außenbereich finden sich gemütliche Gruppentische und ein natürliches, fröhliches Ambiente.

Wichtige Informationen:

Reisedokumente: Deutsche Staatsangehörige benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Sollten Sie einer anderen Staatsbürgerschaft angehören, weisen Sie uns bitte darauf hin. Wir beraten Sie gern.

Zahlungsmodalitäten: 20% Anzahlung des Reisepreises bei Buchung. Restzahlung bis 35 Tage vor Reiseantritt.

Mietfahrräder und Miet-E-Bikes vor Ort: 7-8-Stufen-Gangschaltung, Unisex-Rahmen mit Rücktrittbremse, inkl. Satteltasche. Eine frühzeitige Buchung vor Reiseantritt ist erforderlich. Bitte geben Sie bei Buchung Ihre Körpergröße an.

Mindestteilnehmerzahl für die durch uns zusammengestellte Gruppe: 10 Personen (bei Nichterreichen bis 6 Wochen vor Reiseantritt sind wir berechtigt, vom Reisevertrag zurückzutreten. Bei Absage erhalten Sie ein Ersatzangebot oder den gezahlten Reisepreis unverzüglich zurück). Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen.

Sitzplatzreservierungen für die Deutsche Bahn: Eine Sitzplatzreservierung ist für Sie bereits in den zusätzlich buchbaren Bahnpreisen enthalten. Diese wird automatisch auf der für Ihre Strecke idealen Reiseverbindung vorgenommen und ist auf dem DB-Ticket, welches Sie mit Ihren Reiseunterlagen erhalten, ersichtlich. Am angegebenen Reisetag können Sie auf der gleichen Strecke auch jeden anderen Zug nutzen. Für eine dann erforderliche Änderung der Sitzplatzreservierung (kostenpflichtig), wenden Sie sich bitte direkt an die Deutsche Bahn.

Hinweis zur Barrierefreiheit: Unser Angebot ist für Reisende mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt geeignet. Bitte kontaktieren Sie uns bezüglich Ihrer individuellen Bedürfnisse.

Anfallende Mehrkosten: Bitte beachten Sie, dass Ausgaben des persönlichen Bedarfs, wie zusätzliche Trinkgelder, Verpflegung, sofern nicht inklusive, und andere individuelle Ausgaben nicht im Reisepreis enthalten und vor Ort nach Ihrem Ermessen zu entrichten sind.

Reiseversicherungen: Wir empfehlen Ihnen den Abschluss eines 5-Sterne-Premium-Schutz-Paketes inklusive einer Reiserücktrittskosten-Versicherung der Hanse Merkur Reiseversicherung AG, Hamburg. Bitte beachten Sie, dass wir Kunden mit Wohnsitz außerhalb der EU keine Versicherungen anbieten dürfen.

Bildnachweis: Ringhotel Alfsee Piazza, Hasetal Touristik GmbH, Shutterstock (Robert Kneschke, Traveller70).

Reiseveranstalter: Hasetal Touristik GmbH, Langenstraße 33, 49624 Lönninge

Reisevermittler: Hanseat Reisen GmbH, Langenstraße 20, 28195 Bremen.

Programmänderungen vorbehalten. An- und Abreisetag dienen ausschließlich der Erbringung der vertraglichen Beförderungsleistungen.
Stand 03/20 – alle Angaben ohne Gewähr.


Unser exklusiver Leserreisen-Partner: 
Hanseat Reisen GmbH,
Langenstr. 20, 28195 Bremen **HanseatReisen**

Informationen, Beratung und Buchungsanfrage:

 **0421/36 71-66 33**

 **Martinstraße 43, 28195 Bremen**  **bt-leserreisen@hanseatreisen.de**

 **Montag bis Freitag: 9-18 Uhr**  **weser-kurier.de/leserreisen**

TAXI  **Taxi-Service:** Wir bieten Ihnen einen Taxi-Service, der Sie von Ihrer Haustür abholt und zum Abfahrtsort (ZOB oder Bahnhof) bzw. Flughafen bringt, wo Sie nach Reiseende auch wieder abgeholt werden. Diesen Service können Sie für nur € 15,- p. P. für die Hin- und Rückfahrt nutzen. Er gilt für alle Teilnehmer, die innerhalb eines bestimmten Bereichs der Stadt Bremen und des Umlandes wohnen. Gerne beraten wir Sie dazu.