

## **1809 02. - 06.09.2018 Hasetal im Osnabrücker Land, Radurlaub auf Rezept**

Im Nordwesten Deutschlands, vom Osnabrücker Land bis zum Emsland, erstreckt sich das idyllische und urwüchsige Hasetal. Die Hase schlängelt sich von ihrer Quelle im Teutoburger Wald durch das Artland bis nach Meppen, wo sie in die Ems mündet. Entlang dieser Strecke findet sich ein Naturparadies aus Altarmen, Wiesen, Wäldern, Mooren und Auenbereichen durchzogen mit Wander- und Radwegen.

Von unserem Ringhotel „Alfsee Piazza“, werden wir die idyllische Landschaften, malerische Fachwerkhöfe, Klöster und Kirchen sowie die Ortschaften Bersenbrück, Ankum und Alfhausen erleben. Unser Standquartier wird das Ringhotel Alfsee Piazza in 49597 Rieste direkt am Alfsee sein.

**Durch die Teilnahme an zwei zertifizierten Präventionskursen: „Progressive Muskelentspannung, und „Gesunde Ernährung „erhalten wir einen Zuschuss von der gesetzlichen Krankenkasse, wenn diese Präventionszuschüsse (gesetzlich abgesichert nach dem 5. Sozialgesetzbuch SGB V § 20) in dem Kalenderjahr 2018 noch nicht in Anspruch genommen wurden.**

**Die Erstattung durch die Krankenkasse erfolgt nach Einreichung der Teilnahmebestätigung.**

Die Teilnahme an den Touren setzt eine körperliche Grundfitness voraus.

Mit der Buchung dieser Tour „Radurlaub auf Rezept“, bestätigen alle Teilnehmer, dass sie in der Lage sind, in einer Gruppe bis zu 50 km Fahrrad mit durchschnittlich 15 km/h fahren zu können.

### **Geplanter Programmablauf:**

**Sonntag:** Anreise bis 12.00 Uhr, Radtour, Kurs: „Progressive Muskelentspannung, „  
**Montag:** Radtour nach Gehrde, Ernährung und Kochkurs  
**Dienstag:** Alfseetour, 50 km, nach Bersenbrück, Ankum und Alfhausen.  
**Mittwoch:** Radtour zum Ferienhof Tütingen 40 km, Kurs: „Gesunde Ernährung, „  
**Donnerstag:** Abschlussbesprechung des Erlernten, individuelle Abreise.

**Teilnehmerzahl:** 30 Personen gesamt.

**Anreise:** mit eigenem PKW.

**Treffpunkt:** im Hotel bis 12.00 Uhr.

**Reisepreis:** 445,- Euro im DZ pro Person.(abzüglich Anteil der Krankenkasse)

**EZ - Zuschlag:** 90,- € für den 2. - 6.9.2018

**Stornotermin:** 22.07.2018

Bei der Anmeldung buchen wir von Ihrem Konto eine Anzahlung von 45,- €/Person ab.

Der Rest von 400,- €/Person wird am 23.07.2018 abgebucht.

**Da die meisten eine private Reiserücktrittskosten-Versicherung haben, schließen wir keine ab.**

### **Eingeschlossene Leistungen:**

Reiseleitung und medizinische Begleitung

4 x Übernachtungen im Hotel

4 x Frühstücksbüfett.

1 x Mittagessen am Anreisetag.

4 x Mittagessen oder Abendessen im Rahmen der Halbpension.

2 Präventionskurse: „Progressive Muskelentspannung, „ und „Gesunde Ernährung, „

Karten- und Informationsmaterial sowie ein Kochbuch zum Thema Gesunde Ernährung.

Getränke bezahlt jeder selbst.

**Organisatorische Änderungen vorbehalten.**

### **Hotelanschrift:**

Alfsee Piazza Hotel

Am Campingpark 4

49597 Rieste

Tel.: 05464 – 921225

www.alfseepiazza.de