

Einfach radeln und entspannen.

Auf GesundTour mit  
der KNAPPSCHAFT



**KNAPPSCHAFT**

*für meine Gesundheit!*



*Deutschland auf dem Rad entdecken und gleichzeitig entspannen. Die Hasetal Touristik GmbH macht die Kombination aus Prävention und Erkundungstour möglich:*

GesundTour. Das Konzept vereint alle Vorteile einer mehrtägigen, geführten Radtour mit vielfältigen Aktionen zur aktiven Förderung Ihrer Gesundheit. Dafür steht die KNAPPSCHAFT und beteiligt sich an beiden enthaltenen Präventionskursen mit bis zu 160 Euro!

Bitte beachten Sie die Reisebedingungen auf [www.gesund-tour-mit-der-knappschaft.de/reisebedingungen.html](http://www.gesund-tour-mit-der-knappschaft.de/reisebedingungen.html)

## Beispiel-Reiseverlauf

### Hotel „Tiek“ in Meppen mit den Kursen Ernährung und Entspannung

#### Sonntag · Anreise

Um 14:00 Uhr begrüßt Sie Ihre Reiseleitung und nach einer kleinen Vorstellungsrunde entdecken Sie auf der ersten Radtour Ihr Reiseziel Meppen und das nähere Umland. Bei einer möglichen Kaffeepause kann sich die Gruppe beschnuppern, bevor es durch das idyllische Hasetal zurück geht und Sie zum ersten Entspannungskurs zusammenkommen.

#### Montag · Haselünne

Nach dem Frühstück und dem anschließenden 90-minütigen Entspannungskurs geht es auf eine Radtour in die älteste Stadt im Emsland: die Korn- und Hansestadt Haselünne. Zu entdecken gibt es romantische und verträumte Winkel, alte Patrizierhäuser und Burgmannshöfe sowie drei traditionsreiche Kornbrennereien.

#### Dienstag · Bourtanger Moor

Nach der Vertiefung der Entspannungsmethode fahren Sie mit Ihrem Reiseleiter durch das Bourtanger Moor und weiter entlang des Geester Speicherbeckens. Zurück in Meppen erwartet Sie Ihre Ernährungs-Kursleiterin und vermittelt alles Wissenswerte rund um das Thema Ernährung und Nahrungsmittel.

Während des 3-stündigen Kurses werden Sie gemeinsam kochen und zu Abend essen.

### **Mittwoch · südliches Emsland**

Nach der letztmaligen Verinnerlichung der Entspannungsmethode und der Übergabe einer detaillierten Anleitung für zu Hause entdecken Sie das südliche Emsland mit seiner facettenreichen Naturlandschaft. Nach der Radtour werden Sie sich noch einmal mit gesunder Ernährung befassen. Ihre Kursleiterin händigt Ihnen nach dem gemeinsamen Ernährungs- und Kochkurs ein Kochbuch mit leckeren Rezepten aus.

### **Donnerstag · Haren/Abreise**

Heute heißt es zum letzten Mal: Rauf auf's Rad! Mit Ihrer Gruppe radeln Sie entlang der Ems in die beschauliche Schifferstadt Haren und besuchen die „maritime Meile“.

Gegen 16:00 Uhr erfolgt die Rückkehr am Hotel und die Verabschiedung vom Reiseleiter und den Reiset Teilnehmern.



**Zuschuss für  
Versicherte der  
KNAPPSCHAFT**

**160 Euro**

<b>Kostenbeispiel</b>	<b>Euro</b>
5 Tage GesundTour: im „Burghotel“ Haselünne abzüglich dem Zuschuss Ihrer KNAPPSCHAFT	380
Präventionskurs Entspannung	- 80
Präventionskurs Entspannung/Bewegung	- 80
<b>Sie zahlen nur noch:</b>	<b>220</b>

Die täglichen Rad-Rundtouren haben eine Länge von ca. 30 bis 50 km. Die GesundTour wird nach vorherigem Beispiel-Reiseablauf auch an folgenden Reisezielen angeboten:

- Hotel „Piazza“ in Rieste am Alfsee
- „See- und Sporthotel“ in Ankum
- „Burghotel“ in Haselünne
- Hotel „Tiek“ in Meppen-Nödike
- Gästehaus „Haus am Parc“ in Meppen-Nödike
- Landgasthof „Robben“ in Hebelermeer bei Twist
- Landhotel „Vosse-Schepers“ in Rhede (Ems)
- Hotel „Frisia“ in Leer
- Residenzhotel „Zum Zollhaus“ in Rastede
- Hotel „Münnich“ in Münster



Richtig sportlich:

**Ihr Zuschuss  
von der  
KNAPPSCHAFT**

### **So funktioniert es:**

Sie buchen Ihre GesundTour zu den angebotenen Terminen ganz einfach online oder per Telefon und zahlen zunächst den Gesamtbetrag.

Der Rabatt Ihrer KNAPPSCHAFT wird bereits vom Gesamtbetrag abgezogen. Nach Ihrer entspannten und aktiven Tour erhalten Sie eine Quittung und eine Teilnahmebescheinigung, die Sie für den Zuschuss zu den Gesundheitskursen bei Ihrer KNAPPSCHAFT einreichen.

Alternativ können Sie die Teilnahmebescheinigung auch unkompliziert in Ihrem persönlichen Kundenbereich „Meine KNAPPSCHAFT“ online hochladen.

Schauen Sie mal vorbei und melden sich auf [www.knappschaft.de/meineknappschaft](http://www.knappschaft.de/meineknappschaft) an.

Alle Onlineservices finden Sie auch in unserer Service-App „Meine KNAPPSCHAFT“.

### **Auch interessant**

Neu! Die WanderTour mit Hasetal. Für alle, die lieber zu Fuß unterwegs sind. Es gelten dabei die gleichen Teilnahmebedingungen wie bei der GesundTour mit dem Rad.

# Termine 2022

Jeweils sonntags bis donnerstags  
im Zeitraum vom 24.04. bis 13.10.2022

## Preis pro Person im Doppelzimmer:

**ab 220,00 Euro\***

(Zuschuss der KNAPPSCHAFT zu den  
Gesundheitskursen eingerechnet)

## Enthaltene Leistungen:

- 2 Kurse (je nach Reiseziel/Termin):
  - „Gesunde Ernährung“
  - „Kräftigungs-Training“
  - „gesunder Rücken“
  - „Progressive Muskelentspannung“
  - „Autogenes Training“
- 5 Tage geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleitung
- 4 x Übernachtung im 3/4-Sterne-Hotel
- 4 x Frühstück
- Je nach Reiseziel:
  - 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „gesunde Ernährung“
  - 2 x Abendessen und 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „gesunde Ernährung“
  - 4 x Abendessen
- Informationsmaterial

\*weitere Informationen zur GesundTour finden Sie auf:  
[www.gesundtour-mit-der-knappschaft.de](http://www.gesundtour-mit-der-knappschaft.de)

Information, Beratung und Buchung:  
[www.gesundtour-mit-der-knappschaft.de](http://www.gesundtour-mit-der-knappschaft.de)



**Hasetal Touristik GmbH**

Langenstraße 33, 49624 Lönningen

Tel. 05432 599599

[info@hasetal.de](mailto:info@hasetal.de)