

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 (6 Tage)

#### 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 · südliches Emsland

Entdecken Sie das südliche Emsland mit seiner facettenreichen Naturlandschaft. Lingen, die Stadt der Kievelinge, ist heute ihr Etappenziel auf der Route entlang des Dortmund-Ems-Kanals und Biene. Nach der Radtour werden Sie sich mit gesunder Ernährung befassen. Während des 3-stündigen Kurses werden Sie gemeinsam kochen und zu Abend essen.

### **Mittwoch · 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 Wissenwertes rund um das Thema Ernährung und Nahrungsmittel. Im Anschluss erhalten Sie die Rezepte zu den gekochten Gerichten und noch weitere Anregungen für zu Hause.

### **Donnerstag · Haren**

Nach der letztmaligen Verinnerlichung der Entspannungsmethode erhalten Sie eine detaillierten Anleitung für zu Hause. Danach heißt es zum letzten Mal: Rauf aufs Rad! Mit Ihrer Gruppe radeln Sie entlang der Ems in die beschauliche Schifferstadt Haren und besuchen die „maritime Meile“. Nach der Rückkehr am Hotel Verabschiedung vom Reiseleiter.

### **Freitag · Abreise**

Nach dem Frühstück erfolgt die individuelle Abreise. (Änderungen im Reiseablauf vorbehalten. Auf den 5-tägigen GesundTouren erfolgt die Abreise nach der letzten Radtour am Donnerstag)



**Zuschuss für  
Versicherte der  
KNAPPSCHAFT**

**160 Euro**

| <b>Kostenbeispiel</b>  | <b>Euro</b> |
|--|-------------|
| 5 Tage GesundTour:<br>„Burghotel“, Haselünne<br>abzüglich dem Zuschuss Ihrer KNAPPSCHAFT | 484         |
| Präventionskurs Entspannung  | - 80        |
| Präventionskurs Ernährung  | - 80        |
| <b>Sie zahlen nur noch:</b>  | <b>324</b>  |

Die täglichen Rad-Rundtouren haben eine Länge von ca. 30 bis 55 km. Die GesundTour wird nach vorherigem Beispiel-Reiseablauf auch an folgenden Reisezielen angeboten:

- Hotel „Idingshof“ in Bramsche (5 Tage)
- Ringhotel „Piazza“ in Rieste am Alfsee (5 Tage)
- „Waldhotel zum Bergsee“ in Damme (5 Tage)
- „Burghotel“ in Haselünne (5 Tage)
- Hotel „Tiek“ in Meppen-Nödike (6 Tage)
- Landgasthof „Robben“ in Hebelermeer bei Twist (5 Tage)
- Landhotel „Vosse-Schepers“ in Rhede (Ems) (5 Tage)
- Hotel „Frisia“ in Leer (6 Tage)
- Hotel „Zum Zollhaus“ in Rastede (5 Tage)
- Hotel „Münnich“ in Münster (6 Tage)
- Hotel „Anno 1848“ in Lindern (5 Tage)
- Hotel „Aselager Mühle“ in Herzlake-Aselage (5 Tage)



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 Quittungen und eine Teilnahmebescheinigungen, die Sie für den Zuschuss zu den Gesundheitskursen bei Ihrer KNAPPSCHAFT einreichen.

Alternativ können Sie die Teilnahmebescheinigung auch unkompliziert in Ihrem persönlichen Serviceportal 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 den Präventionskursen Gesundheitswandern und Progressive Muskelentspannung. Für alle, die lieber zu Fuß unterwegs sind. In 2024 an den Reisezielen Bad Laer, Bramsche und Haselünne.

# Termine 2024

Jeweils sonntags bis donnerstags  
bzw. freitags im Zeitraum  
vom 28.04. bis 11.10.2024

## Preis pro Person im Doppelzimmer:

**ab 324,00 Euro\***

(Zuschuss der KNAPPSCHAFT zu den  
Präventionskursen eingerechnet)

## Enthaltene Leistungen:

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

Tel. 05432 599599

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