

heißt: Rauf auf's Rad! Durch das Bourtangter Moor und Fahrt entlang des Geester Speicherbeckens erfolgt gegen 15:00 Uhr die Verabschiedung und individuelle Abreise.

(Die täglichen Rad-Rundtouren haben eine Länge von ca. 30 bis 50 km)

Der „Radurlaub auf Rezept“ wird nach obigen Beispiel-Reiseablauf auch von folgenden Hotels / Standorten angeboten:

- Gasthof „Robben“, Hebelermeer / Twist
- Hotel „Pöker“, Meppen
- „Burghotel“, Haselünne
- „See- und Sporthotel“, Ankum
- Hotel „Piazza“, Rieste am Alfsee

## Richtig sportlich: Ihr Zuschuss von der KNAPPSCHAFT

### So funktioniert es:

Sie buchen Ihren Radurlaub zu den angebotenen Terminen ganz einfach online oder per Telefon und zahlen zunächst den Gesamtbetrag. Nach Ihrem entspannten und aktiven Urlaub 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.



### Termine 2019

Jeweils sonntags bis donnerstags  
im Zeitraum vom 28.04. bis 17.10.2019

### Preis pro Person im Doppelzimmer:

**200 Euro\***

(Zuschuss der KNAPPSCHAFT zu den Gesundheitskursen eingerechnet)

### Enthaltene Leistungen:

- Begrüßungsgetränk
- 1 Kurs „Gesunde Ernährung“
- 1 Kurs „Progressive Muskelentspannung“ oder „Autogenes Training“
- 5 Tage geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Reiseleitung
- 4 Übernachtungen
- 4 x Frühstück
- 2 x abendliches 2-Gänge-Menü
- 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses „Gesunde Ernährung“
- Karten- und Infomaterial

\*weitere Informationen zum „Radurlaub auf Rezept“ finden Sie auf: [www.radurlaub-auf-rezept.de](http://www.radurlaub-auf-rezept.de)

Information, Beratung und Buchung:  
**[www.radurlaub-auf-rezept.de](http://www.radurlaub-auf-rezept.de)**



**Hasetal Touristik GmbH**

Langenstraße 33 • 49624 Lönigen  
Tel. 05432 599599 • [info@hasetal.de](mailto:info@hasetal.de)

10.18 – BALI – 10.000 – 2665  
Wordr. 10801.01



**Ihre Gesundheitsreise.**  
**„Radurlaub auf Rezept“**

 **KNAPPSCHAFT**  
*für meine Gesundheit!*



## Als erste Region in Deutschland bietet die Hasetal Touristik GmbH eine Gesundheitsreise als Kombination von Prävention und Kurzurlaub auf dem Rad an:

„Radurlaub auf Rezept“. Das Konzept vereint alle Vorteile eines geführten Radurlaubs 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.radurlaub-auf-rezept.de/reisebedingungen.html](http://www.radurlaub-auf-rezept.de/reisebedingungen.html)

## Beispiel-Reiseverlauf

(hier ab / bis Meppen, Hotel „Tiek“, Meppen / Nödiike)

### Sonntag · Anreise

Heute beginnt Ihr „Radurlaub auf Rezept“ mit der Anreise zum 3-Sterne-Superior-Hotel „Tiek“. Um 14:00 Uhr begrüßt Sie Ihre Reiseleitung und nimmt Sie auf der ersten Radtour mit auf den idyllischen „Ilex-Hof“. Auf dem alten Hof erwartet Sie Ihre Kursleitung und vermittelt alles Wissenswerte rund um das Thema Ernährung und Nahrungsmittel.

Zudem werden Sie während des 3-stündigen Kurses gemeinsam kochen und zu Abend essen. Danach radeln Sie entspannt zurück ins Hotel.

**160 Euro**

Zuschuss für Versicherte der KNAPPSCHAFT!

### Montag · Haren

Nach dem Frühstück erlernen Sie beim ersten 90-minütigen Präventionskurs die Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (bzw. Autogenes Training).

Anschließend fahren Sie in der Gruppe mit dem Fahrrad entlang der Ems in die Schifferstadt Haren mit Besuch der „maritimen Meile“. Beim Abendessen im Hotel können Sie den Tag Revue passieren lassen.

### Kostenbeispiel:

5 Tage „Radurlaub auf Rezept“: **360 Euro**  
abzüglich dem Zuschuss Ihrer KNAPPSCHAFT

Präventionskurs Entspannung: **- 80 Euro**

Präventionskurs Ernährung: **- 80 Euro**

Sie zahlen nur noch: **200 Euro**

### Dienstag · Haselünne

Nach dem Frühstück und dem anschließenden 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. Zurück im Hotel erwartet Sie am Abend ein leckeres 2-Gang-Menü.

### Mittwoch · südliches Emsland

Heute befassen Sie sich - nach Vertiefung der Entspannungsmethode - noch einmal mit gesunder Ernährung. Unsere Fachkraft für gesunde Ernährung händigt Ihnen nach dem gemeinsamen Ernährungs- und Kochkurs ein Kochbuch mit leckeren Rezepten aus. Auf der Fahrt über Bückelte und Helte zurück nach Meppen hält Ihre Reiseleitung an einem malerischen Waldgasthof mit der Möglichkeit zur Getränkepause an. Der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung.

### Donnerstag · Abreise

Thema des letzten Tages ist noch einmal die Verinnerlichung der Entspannungsmethode. Damit das Erlernte nicht in Vergessenheit gerät, erhalten alle Teilnehmer/-innen eine detaillierte Anleitung der Übungen bevor es ein letztes Mal