

## Sommer-Wohlfühlreise „Strand, Sonne, Sport & mehr am Meer“



### Ein Aktivurlaub und pure Erholung für und mit Frauen

Mit der erstmals auf Langeoog stattfindenden Wohlfühlreise möchten wir allen mitreisenden Frauen die Möglichkeit geben, ihre eigenen Gesundheitsressourcen zu stärken. Sport und Bewegung, Entspannung sowie Raum und Zeit für sich selbst, sind neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die wichtigsten Bausteine für einen gesunden Lebensstil und liefern Energie und Kraft für den Alltag.

Diese Gesundheitssportreise bietet allein Reisenden oder auch gemeinsam mit einer Freundin reisenden Frauen die Möglichkeit an umfangreichen Sport- und Entspannungsangeboten in Form von Kursen teilzunehmen. Darüber hinaus bleiben Raum und Zeit zur eigenen Gestaltung, um den nahe gelegenen Strand, die Sonne und die Dünen zum Faulenzen und zur Erholung zu nutzen.

Die **Kajüte auf Langeoog** bietet uns hell und modern gestaltete Zimmer und lädt zum Entspannen und Wohlfühlen direkt am Meer ein. Nach umfangreichen Renovierungen erstrahlt die Kajüte seit April 2017 in neuem Glanze. Mit frischem Wind in den Segeln heißt die Kajüte die Erholungssuchenden herzlich Willkommen! Wir finden die Kajüte direkt in den Dünen am Westufer von Langeoog.

**Genießerzeiten:** uns erwartet ein reichhaltiges, gesundes Frühstück und unsere Kaffeeliebhaberinnen finden Ihr zusätzliches Glück an der Kaffeebar des Hauses. Mittags erhalten wir als Sportlerinnen eine kleine, feine Stärkung für den Hunger zwischendurch. Am Abend erwartet uns ein regional spezifisches und köstliches Inseessen. Während der Erholungswoche werden die Teilnehmerinnen die Mahlzeiten gemeinsam einnehmen. Natürlich steht für uns alle eine gesunde Ernährung auf dem Speiseplan sowie viele nette Begegnungen in der Gruppe während der Genießerzeiten am Morgen und am Abend.

Die An- und Abreise nach Langeoog erfolgt mit der Bahn oder einem kleinen, modernen Reisebus über Bensenziel, der Fährverbindung, nach Langeoog. Unsere Reise beginnt und endet jeweils am Bahnhof in Melsungen; es bestehen gute Bahnverbindungen nach Kassel und Rotenburg-Bebra.

Während unserer einwöchigen Wohlfühlreise hat man die Möglichkeit an unterschiedlichen Sportangeboten teilzunehmen. Hierzu zählen Entspannungsmethoden einmal anders sowie Nordic Walking und Laufen am Strand.

**Unsere Reisezeit: (So.) 02.07.2017 bis (So.) 09.07.2017.**

Die **Reisekosten** betragen 500,00 € im Doppelzimmer mit Freundin und 683,00 € im Doppelzimmer bei alleiniger Nutzung. Im Preis inbegriffen sind ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, ein Mittagssnack und ein regional, köstliches Inseessen am Abend sowie die Sportpauschale. Hinzu kommen die Kosten für beide Sportkurse in Höhe von 99,00 € je Kurs sowie Reisekosten für die Bahn bzw. Busanreise, die Fähre und die Kurtaxe von 100,00 €. Die Preise in der Kajüte wurden kalkuliert aufgrund der Vorlage eines ärztlichen Attestes über die Bescheinigung einer besonderen Erholungsfähigkeit. Die Bezuschussung des Sportprogrammes über die gesetzlichen Krankenkassen wurde beantragt. Der Zuschuss würde 160,00 bis 200,00 € im Rahmen der Prävention nach § 20 SGB V in den Handlungsfeldern Bewegung und Entspannung betragen.

Wir hoffen auf schönes Wetter und tolle Begegnungen während unserer Wohlfühlwoche in der Kajüte auf Langeoog. Die Anmeldung erfolgt mit dem beiliegenden Anmeldeformular. Wir vergeben die Plätze nach Eingang der Anmeldungen.

Kontakt und Info: [www.gesundheitsport-melsungen.de](http://www.gesundheitsport-melsungen.de) oder über e-mail an: [healthandmotion@yahoo.de](mailto:healthandmotion@yahoo.de)