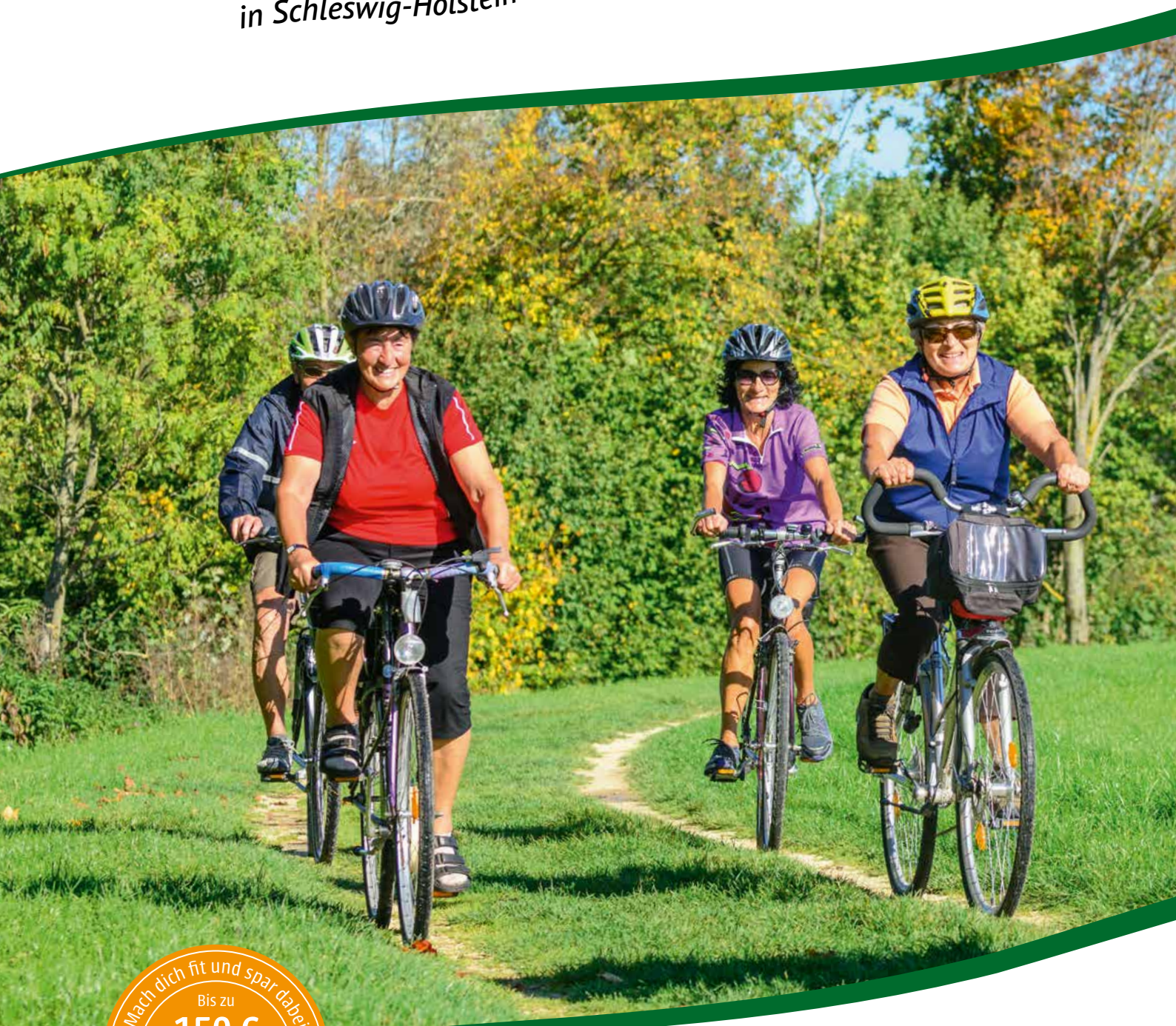


# Urlaub<sup>+</sup>

in Schleswig-Holstein



Willkommen im Grünen Binnenland  
**Radfahren | Wandern | Gesundheit**

## Unser Präventionsangebot für Ihre Gesundheit



### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (Kurs-ID 20180301-994367)

Entspannen durch systematische Anspannung: Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson kann es gelingen, auf körperlicher und seelischer Ebene wieder locker zu lassen.



### Stressbewältigung – Leichter leben im Alltag (Kurs-ID 20180321-S6972)

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Stresssituationen zu erkennen, einzuschätzen und durch lösungsorientierte Veränderungen wieder mehr Lebensqualität zu erreichen.

### So funktioniert es

Sie klären vor Buchung des Urlaubs mit Ihrer Krankenkasse, ob die oben genannten Präventionskurse bezuschusst werden. Danach buchen Sie Ihren Urlaub+ und zahlen zunächst vor Reiseantritt den Gesamtbetrag. Nach Ihrem entspannten und aktiven Urlaub erhalten Sie von uns eine Teilnahmebescheinigung, mit der Sie Ihren Zuschuss direkt bei Ihrer Krankenkasse anfordern können. Bitte beachten Sie, dass Sie für eine Erstattung mindestens 80% der Kursprogramme absolviert haben müssen, und eine Krankenkassen-Mitgliedschaft zum Zeitpunkt der Teilnahme noch bestehen muss.

# Urlaub +

Mach dich fit und spar dabei

Mit unserem Angebot Urlaub+ kombinieren Sie Entspannung mit der sportlichen Aktivität, dem Radfahren oder Wandern.

Vier oder fünf Tage entdecken Sie aktiv die Region im nördlichen Schleswig-Holstein auf geführten Rad- oder Wandertouren. Weiterhin nehmen Sie an ein bis zwei zertifizierten Gesundheitskursen zu den Themen Muskelentspannung und Stressbewältigung teil und besuchen das Seminar „Gesunde Ernährung“ mit Tipps zum gesunden Grillen (nur von der Akademie Sankelmark aus).

Ihr persönlicher Urlaub+ bringt Sie in Schwung und schont dabei auch Ihr Portemonnaie. Durch die Teilnahme an unseren Gesundheitskursen erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse einen Zuschuss von bis zu 75 € pro Kurs.

So kostet in der Akademie Sankelmark eine fünftägige Radreise mit Vollpension, fünf geführten Radtouren, den Gesundheitskursen und dem Ernährungsseminar gerade mal ab 330 € (ohne Zuschuss der Krankenkasse 480 €). Eine viertägige Radreise kostet ab 283 € (ohne Zuschuss der Krankenkasse 358 €).

Bei Übernachtung im Hotel zur Treene in Schwabstedt kostet eine fünftägige Radreise mit Halbpension, fünf geführten Radtouren und den Gesundheitskursen ab 294 € (ohne Zuschuss der Krankenkasse 444 €). Eine viertägige Radreise kostet ab 213 € (ohne Zuschuss der Krankenkasse 288 €).



## Ihre Reiseziele im Grünen Binnenland

### Akademie Sankelmark

Die Akademie Sankelmark im nördlichen Schleswig-Holstein, unweit von Flensburg, ist der ideale Ausgangspunkt für Ihren Radurlaub auf Rezept. Direkt am Sankelmarker See gelegen, bietet die Akademie eine herrliche Kulisse für einen aktiven und gleichzeitig entspannten Urlaub. Auch das Naturschutzgebiet Obere Treenelandschaft mit den Fröruper Bergen liegt in unmittelbarer Nähe. Die Akademie bietet Einzel- und Zweibettzimmer, ein Restaurant mit saisonal, regional und internationaler Küche, sowie verschiedene Seminarräume.

### Hotel zur Treene

Das Hotel zur Treene in Schwabstedt blickt auf eine 95jährige Familientradition zurück. Gastlichkeit wird hier „groß geschrieben“. Direkt an der Treene gelegen, bietet sich dem Gast ein herrlicher Blick über den Fluss und die einzigartige Flusslandschaft. Das Hotel bietet Doppelzimmer, die auch als Einzelzimmer vermietet werden. Im Restaurant werden saisonale und regionale Gerichte der gehobenen Klasse angeboten.



Akademie Sankelmark



Hotel zur Treene

## Preise & Leistungen (5 Tage)

### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Stressbewältigung
- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung

### Enthaltene Leistungen:

- 5 Tage geführte Radtouren mit Betreuung
- 4 x Übernachtung mit Frühstück
- 3 x Abendessen in der Akademie Sankelmark
- 2 x Mittagessen in der Akademie Sankelmark
- 1 x Grillen mit Ernährungsseminar
- 1 x Fischbrötchen und ein Getränk in Flensburg
- 1 x kleiner Imbiss am Abreisetag
- Karten- und Informationsmaterial

**Preis pro Person im Doppelzimmer: ab 330,00 €\***

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 75,00 € pro Kurs

### Extras (pro Person) zubuchbar:

Einzelzimmerzuschlag	40,00 €
Leihfahrrad für 5 Tage	50,00 €
E-Bike für 5 Tage	80,00 €
1 x Zusatzübernachtung inkl. Frühstück (DZ / EZ)	45,00 € / 65,00 €

### Termine

- 03.06. – 07.06.2019
- 15.07. – 19.07.2019
- 05.08. – 09.08.2019
- 07.10. – 11.10.2019

Auch buchbar ohne Verpflegung in einer Ferienwohnung in der Region. Preis auf Anfrage.

## Akademie Sankelmark Ein 5-tägiger Radurlaub mit 2 Gesundheitskursen

### Beispiel-Reiseverlauf

#### Tag 1 – Sonntag

Heute beginnt Ihr Aktivurlaub. Um 14:00 Uhr begrüßt Sie Ihr Reiseleiter bei einer Tasse Kaffee. Nach einer kleinen Vorstellungsrunde geht es los zu einer ca. 30 km langen Radtour in die nähere Umgebung. Beim gemeinsamen Abendessen lassen Sie den Tag ausklingen.

#### Tag 2 – Montag

Nach dem Frühstück geht es um 09:00 Uhr zum ersten Teil des Präventionskurses Stressbewältigung. Um 12:00 Uhr stärken Sie sich bei einem gemeinsamen Mittagessen, bevor Sie Ihr Reiseleiter um 13:30 Uhr zur nächsten ca. 40 km langen Radtour einlädt. Rechtzeitig zum gemeinsamen Abendessen sind Sie wieder zurück und können den Tag noch einmal gemütlich Revue passieren lassen.

#### Tag 3 – Dienstag

Nach dem Frühstück und dem zweiten Teil des Präventionskurses Stressbewältigung stärken Sie sich beim gemeinsamen Mittagessen. Danach geht es auf Radtour nach Flensburg. Entdecken Sie das skandinavische Flair dieser Hafenstadt bei einer kleinen Stadtführung, und genießen Sie bei einem Fischbrötchen und einem Flensburger Bier den Ausblick über den Hafen. Am späteren Abend kehren Sie wieder per Rad zur Akademie zurück.

#### Tag 4 – Mittwoch

Nach dem Frühstück befassen Sie sich heute mit dem Thema Ernährung. Die Radtour führt Sie zum Hof Osterbunsbüll. Hier erfahren Sie Interessantes rund um die gesunde Ernährung und entdecken die vielfältigen Möglichkeiten, auch mal fleischlos zu grillen. Nach dem Essen geht es zurück zur Akademie. Um 15:00 Uhr wartet der erste Teil des Präventionskurses Progressive Muskelentspannung auf Sie. Beim gemeinsamen Abendessen lassen Sie den Tag ausklingen.

#### Tag 5 – Donnerstag

Nach dem Frühstück findet heute der zweite und letzte Teil des Präventionskurses Progressive Muskelentspannung statt. Auf der letzten kleinen Radtour haben Sie die Möglichkeit, noch einmal einige Eindrücke der Region mitzunehmen. Gegen 14:00 Uhr verabschiedet sich Ihr Reiseleiter bei einem kleinen Imbiss von Ihnen, bevor gegen 15:00 Uhr die individuelle Abreise der Teilnehmer erfolgt.

## Akademie Sankelmark Ein 4-tägiger Radurlaub mit einem Gesundheitskurs

### Beispiel-Reiseverlauf

#### Tag 1 – Montag

Heute beginnt Ihr Aktivurlaub. Um 14:00 Uhr begrüßt Sie Ihr Reiseleiter bei einer Tasse Kaffee. Nach einer kleinen Vorstellungsrunde geht es los zu einer ca. 30 km langen Radtour in die nähere Umgebung. Beim gemeinsamen Abendessen lassen Sie den Tag ausklingen.

#### Tag 2 – Dienstag

Nach dem Frühstück geht es um 09:00 Uhr zum ersten Teil des Präventionskurses Progressive Muskelentspannung. Um 12:00 Uhr stärken Sie sich bei einem gemeinsamen Mittagessen, bevor Sie mit Ihrem Reiseleiter um 13:30 Uhr zur nächsten ca. 40 km langen Radtour aufbrechen. Rechtzeitig zum gemeinsamen Abendessen sind Sie wieder zurück und können den Tag noch einmal gemütlich Revue passieren lassen.

#### Tag 3 – Mittwoch

Nach dem Frühstück befassen wir uns heute mit dem Thema Ernährung. Die Radtour führt Sie zum Hof Osterbunsbüll. Hier erfahren Sie Interessantes rund um die gesunde Ernährung und entdecken die vielfältigen Möglichkeiten, auch mal fleischlos zu grillen. Nach dem Essen geht es zurück zur Akademie. Um 15:00 Uhr wartet der zweite Teil des Präventionskurses Progressive Muskelentspannung auf Sie. Beim gemeinsamen Abendessen lassen Sie den Tag ausklingen.

#### Tag 4 – Donnerstag

Nach dem Frühstück haben Sie die Möglichkeit, auf der letzten kleinen Radtour noch einmal ein paar letzte Eindrücke der Region mitzunehmen. Gegen 12:00 Uhr verabschiedet sich Ihr Reiseleiter bei einem kleinen Imbiss von Ihnen, bevor gegen 13:00 Uhr die individuelle Abreise der Teilnehmer erfolgt.



### Infos & Buchung:

Telefon: +49 (0) 46 38 / 89 84 04

E-Mail: [info@gruenes-binnenland.de](mailto:info@gruenes-binnenland.de)

## Preise & Leistungen (4 Tage)

### Präventionsangebot:

- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung

### Enthaltene Leistungen:

- 4 Tage geführte Radtouren mit Betreuung
- 3 x Übernachtung mit Frühstück
- 3 x Abendessen in der Akademie Sankelmark
- 1 x Mittagessen in der Akademie Sankelmark
- 1 x Grillen mit Ernährungsseminar
- 1 x kleiner Imbiss am Abreisetag
- Karten- und Informationsmaterial

**Preis pro Person im Doppelzimmer ab 283,00 €\***

\* Endpreis nach Abzug des möglichen Krankenkassenzuschusses in Höhe von 75,00 €

### Extras (pro Person) zubuchbar:

Einzelzimmerzuschlag	30,00 €
Leihfahrrad für 4 Tage	40,00 €
E-Bike für 4 Tage	70,00 €
1 x Zusatzübernachtung inkl. Frühstück (DZ / EZ)	45,00 € / 65,00 €

### Termine

- 04.06. – 07.06.2019
- 16.07. – 19.07.2019
- 06.08. – 09.08.2019
- 08.10. – 11.10.2019

Auch buchbar ohne Verpflegung in einer Ferienwohnung in der Region. Preis auf Anfrage.

## Preise & Leistungen (5 Tage)

**Präventionsangebot:**  
 1 Kurs Stressbewältigung  
 1 Kurs Progressive Muskelentspannung

**Enthaltene Leistungen:**  
 5 Tage geführte Radtouren mit Betreuung  
 4 x Übernachtung mit Halbpension  
 1 x kleiner Mittagsimbiss am Abreisetag  
 Karten- und Informationsmaterial

**Preis pro Person im Doppelzimmer: ab 294,00 €\***

\* Endpreis nach Abzug der möglichen Krankenkassenzuschüsse in Höhe von 75,00 € pro Kurs

**Extras (pro Person) zubuchbar:**

Einzelzimmerzuschlag	60,00 €
Leihfahrrad für 5 Tage	50,00 €
E-Bike für 5 Tage	80,00 €
1 x Zusatzübernachtung inkl. Frühstück (DZ / EZ)	45,00 € / 65,00 €

**Termine**  
 05.05. – 09.05.2019  
 25.08. – 29.08.2019

## Hotel zur Treene, Schwabstedt Ein 5-tägiger Radurlaub mit 2 Gesundheitskursen

### Beispiel-Reiseverlauf

**Tag 1 – Sonntag**  
 Heute beginnt Ihr Radurlaub. Um 14:00 Uhr begrüßt Sie Ihr Reiseleiter bei einer Tasse Kaffee. Nach einer kleinen Vorstellungsrunde geht es los zu einer ca. 30 km langen Radtour in die nähere Umgebung. Beim gemeinsamen Abendessen lassen Sie den Tag ausklingen.

**Tag 2 – Montag**  
 Nach dem Frühstück geht es um 09:00 Uhr zum ersten Teil des Präventionskurses Stressbewältigung. Gegen 13:30 Uhr starten Sie mit Ihrem Reiseleiter zur nächsten ca. 40 km langen Radtour. Entdecken Sie dabei das kleine Holländerstädtchen Friedrichstadt. Rechtzeitig zum gemeinsamen Abendessen sind Sie wieder zurück und können den Tag noch einmal gemütlich Revue passieren lassen.

**Tag 3 – Dienstag**  
 Nach dem Frühstück und dem zweiten Teil des Präventionskurses Stressbewältigung geht es auf Radtour nach Husum. Entdecken Sie das einzigartige Flair dieser beschaulichen Hafenstadt bei einer kleinen Stadtführung. Am frühen Abend kehren Sie wieder zum gemeinsamen Abendessen ins Hotel zurück.

**Tag 4 – Mittwoch**  
 Heute geht es nach dem Frühstück auf Radtour in die Flusslandschaft Eider-Treene-Sorge. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Vogel- und Pflanzenwelt überraschen. Wenn es das Wetter zulässt, sollten Sie an einem der kleinen idyllischen Badestellen ein erfrischendes Bad nehmen. In Norderstapel haben Sie die Möglichkeit, sich ein leckeres Fischbrötchen zu kaufen. Um 15:00 Uhr beginnt dann der erste Teil des Präventionskurses Progressive Muskelentspannung. Nach dem gemeinsamen Abendessen im Hotel können Sie den Ort noch einmal auf eigene Faust entdecken.

**Tag 5 – Donnerstag**  
 Nach dem Frühstück findet heute der zweite und letzte Teil des Präventionskurses Progressive Muskelentspannung statt. Auf der letzten kleinen Radtour haben Sie die Möglichkeit, noch einmal die Region zu entdecken. Gegen 14:00 Uhr verabschiedet sich Ihr Reiseleiter bei einem kleinen Imbiss von Ihnen, bevor gegen 15:00 Uhr die individuelle Abreise der Teilnehmer erfolgt.

**Auch als 4-tägiger Radurlaub mit einem Gesundheitskurs buchbar!**

## Akademie Sankelmark Ein 5-tägiger Wanderurlaub mit 2 Gesundheitskursen

### Beispiel-Reiseverlauf

**Tag 1 – Sonntag**  
 Heute beginnt Ihr Aktivurlaub. Um 14:00 Uhr begrüßt Sie Ihr Reiseleiter bei einer Tasse Kaffee. Nach einer kleinen Vorstellungsrunde geht es los zu einer ca. 8 km langen Wanderung in die nähere Umgebung. Beim gemeinsamen Abendessen lassen Sie den Tag ausklingen.

**Tag 2 – Montag**  
 Nach dem Frühstück geht es um 09:00 Uhr zum ersten Teil des Präventionskurses Stressbewältigung. Um 12:00 Uhr stärken Sie sich bei einem gemeinsamen Mittagessen, bevor Sie Ihr Reiseleiter um 13:30 Uhr zur nächsten ca. 15 km langen Wanderung durch das Treenetal „an die Hand“ nimmt. Zum gemeinsamen Abendessen sind Sie wieder zurück und können den Tag noch einmal gemütlich Revue passieren lassen.

**Tag 3 – Dienstag**  
 Nach dem Frühstück und dem zweiten Teil des Präventionskurses Stressbewältigung stärken Sie sich beim gemeinsamen Mittagessen. Danach geht es auf Wandertour nach Flensburg. Entdecken Sie das skandinavische Flair dieser Hafenstadt bei einer kleinen Stadtführung, und genießen Sie bei einem Fischbrötchen und einem Flensburger Bier den Ausblick über den Hafen. Am Abend kehren Sie mit dem Bus zur Akademie zurück.

**Tag 4 – Mittwoch**  
 Nach dem Frühstück geht es über die Pilgeroute ein Stück in Richtung Schleswig. Rechtzeitig zum Mittagessen kehren Sie mit dem Bus zur Akademie zurück. Um 15:00 Uhr startet der erste Teil des Präventionskurses Progressive Muskelentspannung.

**Tag 5 – Donnerstag**  
 Nach dem Frühstück findet heute der zweite und letzte Teil des Präventionskurses Progressive Muskelentspannung statt. Auf der letzten kleinen Wanderung um den Sankelmarker See haben Sie die Möglichkeit, noch einmal ein paar letzte Eindrücke der Region mitzunehmen. Gegen 14:00 Uhr verabschiedet sich Ihr Reiseleiter bei einem kleinen Imbiss von Ihnen, bevor gegen 15:00 Uhr die individuelle Abreise der Teilnehmer erfolgt.



**Infos & Buchung:**  
 Telefon: +49 (0) 46 38 / 89 84 04  
 E-Mail: [info@gruenes-binnenland.de](mailto:info@gruenes-binnenland.de)

## Preise & Leistungen (4 Tage)

**Präventionsangebot:**  
 1 Kurs Stressbewältigung  
 1 Kurs Progressive Muskelentspannung

**Enthaltene Leistungen:**  
 5 Tage geführte Wandertouren mit Betreuung  
 4 x Übernachtung mit Frühstück  
 3 x Abendessen in der Akademie Sankelmark  
 3 x Mittagessen in der Akademie Sankelmark  
 1 x Fischbrötchen und ein Getränk in Flensburg  
 1 x kleiner Imbiss am Abreisetag  
 Karten- und Informationsmaterial

**Preis pro Person im Doppelzimmer ab 330,00 €\***

\* Endpreis nach Abzug des möglichen Krankenkassenzuschusses in Höhe von 75,00 €

**Extras (pro Person) zubuchbar:**

Einzelzimmerzuschlag	40,00 €
1 x Zusatzübernachtung inkl. Frühstück (DZ / EZ)	45,00 € / 65,00 €

**Termine**  
 03.06. – 07.06.2019  
 07.10. – 11.10.2019

Auch buchbar ohne Verpflegung in einer Ferienwohnung in der Region. Preis auf Anfrage.

# Wir sind für Sie da

Gebietsgemeinschaft Grünes Binnenland e. V.

Dorfstr. 8, 24963 Tarp

Telefon: +49 (0) 46 38 / 89 84 04

info@gruenes-binnenland.de

www.gruenes-binnenland.de



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Inneres,  
ländliche Räume  
und Integration



Wir fördern den ländlichen Raum



Landesprogramm ländlicher Raum: Gefördert durch  
die Europäische Union - Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)  
Hier investiert Europa in alle ländlichen Gebiete