

BAD ZWISCHENAHN



7 Tage
statt
608 Euro

ab
408
Euro p.P.
bei 200,- € Kassenzuschuss



Sei mit uns aktiv und genieße die wunderschöne Parklandschaft des Ammerlandes in Bad Zwischenahn. Als Ganzjahreskurort finden hier viele attraktive Angebote im gesamten Jahr statt. Dabei locken nicht nur der „Park der Gärten“ oder die „Rhododendrenparks“ in ihrer landschaftlichen Vielfalt viele Besucher, auch die besonderen kulinarischen Köstlichkeiten laden zu genussvollen Momenten ein. Neben geführten Rad- und Wandertouren, können auch Angebote wie Surfen, Segeln, Stand up paddling für ein tolles Rahmenprogramm in der Aktivwoche sorgen. Während der Aktivwocheneinheiten lernen Sie sinnvolle Übungen zur Mobilisation der Gelenke und Kräftigung der Muskulatur kennen, um diese Zuhause leicht in ihren Alltag einbauen zu können. Auch die Themen „Entspannungsmethoden“ und „gesundes Immunsystem“ werden näher beleuchtet. Dieses Programm ist sehr empfehlenswert für Teilnehmer, die neue Motivation für mehr Bewegung suchen.

HINWEIS: Kurseinheiten finden überwiegend im Seminarraum des NordWest-Hotel „Amsterdam“ oder draußen statt. Bahnhof in unmittelbarer Nähe.

Gästekarte gegen Entrichtung des Kurbeitrages erhältlich beim Touristik-Service am Meer in Bad Zwischenahn (auch online): Ermäßigungen zu diversen Kultur- und Freizeitangeboten (Park der Gärten, Weiße Flotte, Minigolf, Golfclub am Meer, Fahrradverleih, Urlauberbus, Freilichtmuseum, Revital-Salzgrotte), Vergünstigungen in verschiedenen Cafes und Restaurationen, Freibad „Am Badepark“ während der Saison freier Eintritt (unbegrenzt) - Änderungen vorbehalten -

LEISTUNGEN

6 Übernachtungen (exkl. Gästekarte und Kurbeitrag)/ Frühstück mit Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen

GESUNDHEITSPROGRAMM

- Begrüßung und Programmbesprechung
- Fitnesstest
- Mobility – kraftvoll durch mobile Gelenke
- Walking am Zwischenahner Meer
- Entspannungsmix
- Core Training-Übungen für eine stabile Mitte
- Ernährung: Immunsystem stärken durch gesunde Darmflora!
- Workout-Übungen für Zuhause
- Yoga
- Rückenfit
- Betreuung

ZUSATZLEISTUNGEN INKLUSIVE

- Löffeltrunk Zeremonie bei der Begrüßung
- Täglich 1 Stunde freier Eintritt im Wellenbad Bad Zwischenahn oder im Freibad (nach Verfügbarkeit)
- Leihfahrrad für den Aufenthalt
- Parkplatz direkt vor den Hotels
- WLAN kostenfrei

PREISE PRO PERSON

bei Kassenzuschuss von 200,- Euro für das Gesundheitsprogramm

Hotel	Nebensaison		Hauptsaison	
	DZ	EZ	DZ	EZ
NordWest-Hotel „Amsterdam“★★★★	408,- €	547,- €	429,- €	612,- €
NordWest-Hotel „Bad Zwischenahn“★★★★	447,- €	594,- €	479,- €	659,- €

NordWest-Hotel „Bad Zwischenahn“: Aufpreis für Balkon oder Terrasse 30,- € p. P.
 NordWest-Hotel „Amsterdam“: Aufpreis für Zimmer „Gartenseite“ 30,- € p. P.
 Restaurants, auch für Halbpension, in direkter Nachbarschaft
 NS = Nebensaison, HS = Hauptsaison



TERMINE

0660:	11.02. – 17.02.24	NS
0661:	25.02. – 02.03.24	NS
0662:	17.03. – 23.03.24	NS
0663:	14.04. – 20.04.24	HS
0664:	21.04. – 27.04.24	HS
0665:	09.06. – 15.06.24	HS
0666:	07.07. – 13.07.24	HS
0667:	21.07. – 27.07.24	HS
0668:	18.08. – 24.08.24	HS
0669:	08.09. – 14.09.24	HS
0670:	22.09. – 28.09.24	HS
0671:	13.10. – 19.10.24	NS
0672:	27.10. – 02.11.24	NS

Aktivwochen Das Original

Das Gesundheitsprogramm in
Bad Zwischenahn



Herzlich willkommen
im Moorheilbad Bad Zwischenahn,
der „Perle des Ammerlandes“

Freuen Sie sich auf eine Woche mit aktivem Gesundheitsprogramm
und kulinarischen Ammerländer Köstlichkeiten.

Unsere Aktionspartner:



LebensSinne

ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT

Kontakt: LebensSinne Zentrum für Gesundheit und Schönheit
Telefon 04402-9839344 · www.lebenssinne.de

multimediale stock | graphik-reiberg.de