

# Hier hat der Stress keine Chance

Tourismusverband „Grünes Binnenland“ wirbt mit Entspannungsübungen und Sport um Urlauber

Von Peter Mai

**TARP** Zu Jahresbeginn werden die Weichen gestellt für eine erfolgreiche touristische Saison. Messen werden besucht und neue Produkte in Katalogen, Faltblättern und in Internetforen angeboten. Die Gebietsgemeinschaft „Grünes Binnenland“ macht da keine Ausnahme. „Wir kamen mit dem Druck der Prospekte für unsere neueste Idee kaum nach“, strahlt Marianne Budach, Geschäftsführerin der Ge-

*„Wir kamen mit dem Druck der Prospekte für unsere neueste Idee kaum nach.“*

**Marianne Budach**  
Geschäftsführerin

bietsgemeinschaft. Auch auf den Messen seien die neuen Angebote ganz stark nachgefragt worden.

„Urlaub in Schleswig-Holstein“ steht auf der ersten Seite eines druckfrischen Prospekts – mit dem Hinweis, dass damit Radfahren, Wandern und Gesundheit gemeint ist. In Zusammenarbeit mit der Akademie Sankelmark oder dem Hotel zur Treene in Schwabstedt beispielsweise gibt es einen „5-tägigen Radurlaub mit 2 Gesundheitskuren“ oder einen „4-tägigen Radurlaub mit einem Gesundheitskurs“. Alle Krankenkassen haben signalisiert, dass ein Teil der Kosten übernommen wird.

„In vier oder fünf Tagen entdecken sie aktiv die Region auf geführten Rad- oder Wandertouren“, wird auf den nächsten Seiten angeboten. Weitere Schlagworte sind

**Urlaub+**  
in Schleswig-Holstein

**Radfahren + Gesundheit**

Der besondere Urlaub in Schleswig-Holstein  
Geführte Radtouren mit zertifizierten Gesundheitskursen

Ein 5-tägiger Radurlaub mit 2 Gesundheitskursen

**150 € ZUSCHUSS**

Unser Präventionsangebot für Ihre Gesundheit

Leistungsangebot

- 1 Kurs Stressbewältigung
- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung

Einhalten Leistungen

- 3 Tage geführte Radtouren mit Betreuung
- 4 x Übernachtung mit Frühstück in der Akademie Sankelmark
- 3 x Abendessen in der Akademie Sankelmark
- 2 x Mittagessen in der Akademie Sankelmark
- 2 x Getränke mit Ernährungsempfehlung
- 1 x Frühstückliches und ein Getränk in Flensburg
- 1 x kleiner Döner am Abreisetag
- Karte- und Informationsmaterial

Preis pro Person im Doppelzimmer: ab 330,00 €  
Preis pro Person im Einzelzimmer: ab 444,00 €

Infos & Buchung  
Tel.: +49 (0) 46 38 / 89 84 04  
info@gruenes-binnenland.de

www.gruenes-binnenland.de

AktiveSport SH AKT EU SH AKT

Werbeplakate wie dieses sollen Urlauber anlocken: Manfred Witt (v.l.), Sandra Lachs, Dörte Lohf und Marianne Budach. FOTO: PETER MAI

„sportlich“, „entspannt“, „gesund“. Die Kosten? Eine fünftägige Radreise mit Vollpension, fünf geführten Radtouren, den Gesundheitskursen und dem Ernährungsseminar kostet mit Beteiligung der Krankenkasse in der Akademie Sankelmark 330 Euro, ohne Zuschuss 480 Euro. Bei der Übernachtung im Hotel zur Treene kostet eine fünftägige Radreise mit Halbpen-

sion, den Radtouren und dem Gesundheitskurs 294 Euro, ohne Krankenkassenzuschuss 444 Euro.

Der Tagesablauf ist komplett auf Gesundheit und Sport abgestellt: Nach dem Frühstück gibt es den ersten Teil des Präventionskurses Stressbewältigung, ab 13.30 Uhr erfolgt der Start zur etwa 40 Kilometer langen Radtour zum Beispiel

in das Holländerstädtchen Friedrichstadt. Am nächsten Tag folgen der zweite Teil der Stressbewältigung und eine Radtour nach Husum. Der dritte Tag beginnt mit der Radtour durch die Flusslandschaft Eider-Treene-Sorge, ab 15 Uhr dann der Kurs Progressive Muskelentspannung.

Wer lieber auf Schusters Rappen unterwegs ist, kann

auch einen fünftägigen Wanderurlaub mit zwei Gesundheitskursen bekommen. Wanderstrecken zwischen acht und 15 Kilometer werden angeboten – natürlich auch mit Anleitungen zu Stressbewältigung und Muskelentspannung.

➤ Weitere Informationen unter Telefon 04638/898404 oder per E-Mail an [info@gruenes-binnenland.de](mailto:info@gruenes-binnenland.de).