



Bewegen – Entspannen – Erleben

BAD DÜRKHEIM – SPEYER – WORMS – MANNHEIM – HAMBACHER SCHLOSS

Auch 2024 wollen wir unsere Reise unter dem Motto: „Bewegen – Entspannen – Erleben“ fortsetzen. Und wieder haben wir einen wunderbaren Ort mit Kurpark in einer Region mit vielen touristischen Highlights gefunden: Bad Dürkheim an der Weinstraße! Und wir haben mit dem Gartenhotel Heusser wieder ein Hotel mit einem einzigartigen Wellnessprogramm, das unser Gesundheitsprogramm in wunderbarer Weise ergänzt: Schwimmbad, Sauna, Massagen und weitere vielfältige Angebote. Dazu verwöhnt uns eine ausgezeichnete Küche.

Das Gesundheitsprogramm leitet wieder Rita Beine, Gesundheitsberaterin. Rita Beine verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz bei ihrer Arbeit. „Körper und seelisches Wohlbefinden gehören für mich zusammen. Mein Leitspruch: Tu Deinem Körper Gutes, damit Deine Seele gerne darin wohnt!“ Schwerpunkt ihrer Arbeit sind Bewegung, Entspannung und Ernährung. Zur Bewegung gehört Walken (kein Nordic-Walking!) mit Dehn- und Gleichgewichtsübungen. Hier bietet der schöne Kurpark, der in direkter Nähe zum Zentrum liegt, die besten Voraussetzungen. Bei der Entspannung werden u.a. Aromatherapie, Atemübungen oder Fantasiereisen eingesetzt.

Von Montag bis Samstag wird vormittags das Gesundheitsprogramm mit Bewegung und Entspannung anstehen. Nach einem leichten Mittagessen folgt nachmittags das Touristikprogramm. Ehemann Lothar Beine, seit vielen Jahren Reiseleiter bei Längen, hat wieder sehr interessante Orte mit viel Kultur, Natur und Geschichte ausgesucht.

Um das Angebot optimal zu gestalten, werden wir die Teilnehmerzahl auf ca. 25 Personen begrenzen.

REISEVERLAUF

1. Tag | So. 28.07. Anreise Bad Dürkheim

Abf. 7.00 Uhr MG Überlandbusbhf. – 7.15 Uhr Rheydt

Fahrt nach Bad Dürkheim. Check-in ins Gartenhotel Heusser in Bad Dürkheim. Nach dem leichten Mittagessen und einer kleinen Mittagspause lernen wir die Innenstadt, den Kurpark und das größte Weinfass der Welt kennen. Anschließend bleibt Zeit für eine Tasse Kaffee. Abendessen im Hotel.

2. Tag | Mo. 29.07. Hambacher Schloss

Nach einem gesunden Frühstück steht der Bewegungsteil mit leichten Übungen im Kurpark an. Danach ist noch Zeit fürs Schwimmen oder Entspannung im Hotel. Nach dem Mittagessen im Hotel und einer kleinen Mittagspause folgt die Fahrt zum geschichtsträchtigen Hambacher Schloss, das seit dem Hambacher Fest als „Wiege der deutschen Demokratie“ gilt. Mit schwarz-rot-goldenen Farben bekannten sich Menschen aller Schichten zu einem geeinten „deutschen Vaterland“. Vom Schloss haben wir einen fantastischen Blick über die weite Ebene bis zum Rhein. Ein Besuch im Museum und im Café können sich anschließen. Abendessen im Hotel.

3. Tag | Di. 30.07. Worms

LEISTUNGEN

- ✓ Fahrt in modernem 4-Sterne-Fernreisebus
- ✓ 7 Hotelübernachtungen im 4*S Gartenhotel Heusser, Bad Dürkheim
- ✓ 7x Frühstücksbuffet, leichtes Mittagessen und Abendessen im Hotel
- ✓ Längen-Reiseleitung
- ✓ Örtliche Führungen
- ✓ Ausflüge mit dem Bus gemäß Programm
- ✓ Insolvenzversicherung

REISEPREIS

ab 1.465,00 € p.P.

TERMINE:

28. - 04.08.2024

SAISON

Sommer

ZIELGEBIET

Deutschland

REISEARTEN

Busreise
Komfort- und Erlebnisreise

REISELEITER

Beine, Lothar
Beine, Rita

Nach Frühstück, Gesundheitsprogramm und Mittagessen fahren wir heute ins nahe Worms, die Stadt der Nibelungen. Hier wurde Weltgeschichte geschrieben, als Luther sich vor dem Reichstag und dem Kaiser weigerte, seine Lehre zu widerrufen. Bei einem geführten Stadtpaziergang durch zwei Jahrtausende stehen natürlich Geschichte und Sehenswürdigkeiten wie Dom, Lutherdenkmal, Siegfriedbrunnen und mehr auf dem Programm. Auch als Weinort hat sich Worms einen Namen gemacht. Die „Liebfrauenmilch“ ist sicher Vielen ein Begriff. Nach dem Spaziergang ist genügend Freizeit für einen Bummel oder Kaffee. Abendessen im Hotel.

4. Tag | Mittwoch, 31.07. Tag zur freien Verfügung

Nutzen Sie die vielfältigen Wellness-Angebote des Hotels oder bummeln Sie durch die nahe Innenstadt von Bad Dürkheim. Nach dem Frühstück bietet Rita Beine eine Vorstellung der Aromatherapie an. Abendessen im Hotel.

5. Tag | Do. 01.08. Mannheim

Nach Frühstück, Gesundheitsprogramm und Mittagessen steht heute Mannheim auf dem Programm, eine faszinierende Stadt, in der Barock auf Moderne trifft. Besucher:innen fällt wohl als erstes die schachbrettartig angelegte Innenstadt zwischen Rhein und Neckar auf, die an New York erinnert, und ihr den Beinamen „Quadratstadt“ eingebracht hat. Wasserturm und Friedrichsplatz mit seinen Jugendstilanlagen am Rande des Schachbretts sowie das sehenswerte Barockschloss, heute Sitz der Uni, gehören zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten, die auf dem Programm unserer Stadtführung stehen. Mannheim ist aber auch eine sehr grüne Stadt mit großen Parks und war 2023 Ort der BUGA. Nach der Stadtführung ist Zeit zum Shoppen und Bummeln in der Innenstadt. Abendessen im Hotel.

6. Tag | Fr. 02.08. Schwetzingen

Nach Frühstück, Gesundheitsprogramm und Mittagessen lernen wir heute eine uns weitgehend unbekannt Stadt mit Barockschloss kennen. Das Schloss mit Schlossplatz ist Wahrzeichen der Stadt und prägt bis heute das Stadtbild Schwetzingens. Der Schlossgarten, nach dem Vorbild Versailles gebaut, ist vor

allem wegen seiner Schönheit und Harmonie in Europa einzigartig. Die besonderen Höhepunkte, das Rokoko-Theater, die Moschee, das Badhaus und die Tempel mit Brunnen werden wir im Rahmen einer Gartenführung bewundern können. Nur wenige Schritte vom Schloss entfernt, präsentiert sich die Innenstadt Schwetzingens im mediterranen Stil. Hier lässt es sich in den Restaurants und Cafés wunderbar verweilen. Abendessen im Hotel.

7. Tag | Sa. 03.08. Speyer

Nach Frühstück, Gesundheitsprogramm und Mittagessen machen wir uns auf den Weg ins nahe Speyer. Der Dom in Speyer, die weltweit größte noch erhaltene romanische Kirche, ist das Wahrzeichen der Stadt und sogar UNESCO-Weltkulturerbe. Doch Speyer hat noch viel mehr zu bieten: Eine historische Altstadt, die Lage am Rhein und viel Kultur. Unser geführter Stadtrundgang führt zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten von Speyer und vermittelt tiefe Einblicke in die 2000-jährige Stadtgeschichte. Bezaubernd sind die Fassaden vieler barocker Prachtbauten sowie die verwinkelten Gassen und stillen Plätze, für die wir nach der Stadtführung noch ausreichend Zeit haben. Abendessen im Hotel

8. Tag | So. 04.08. Heimreise

Nach dem ausgiebigen Frühstück genießen wir zum letzten Mal das Gesundheitsprogramm. Nach dem Mittagessen müssen wir leider Abschied nehmen von Bad Dürkheim und unserem Hotel. Rückfahrt nach Mönchengladbach.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

Unterkunft:
Gartenhotel Heusser

8 Tage

1 möglicher Termin

ab 1.465,00 €

| Anreise/Abreise | Dauer | Unterkunft | Preis pro Person |
|---------------------|--------|---|------------------|
| 28.07. - 04.08.2024 | 8 Tage | Doppelzimmer Belegung: 2 Personen Zustiege anzeigen ▼ | 1.465,00 € |
| 28.07. - 04.08.2024 | 8 Tage | Einzelzimmer Belegung: 1 Person Zustiege anzeigen ▼ | 1.577,00 € |

Gültiger Personalausweis/Reisepass erforderlich!
Für diese Reise gilt Stornostaffel A.

Sonderkosten:

- Eventuell anfallende Eintrittsgelder
- Örtliche Kur- und Tourismusabgabe p.P.p.T. € 2,-