

# Motionsrejser for diabetikere og andre patientgrupper

## Søndag d. 23. – onsdag d. 26. september 2018

På denne 4-dages tur bliver der rig lejlighed til at kombinere motion med det hyggelige, sociale samvær, som mange allerede er en del af.

Programmet tilrettelægges hver dag, så alle kan være med, hvad enten det drejer sig om at gå en tur, lave gymnastik, bade i varmtvandsbassin, træne på maskiner eller lidt glad motion til afrikanske rytmer.



Vi skal som tidligere bo i Tyskland på det 4-stjernede **Hotel Weissenhäuser Strand** kun ca. 1/2 times kørsel fra Puttgarden. Hotellet er beliggende i et naturskønt område tæt på stranden med rig mulighed for gåture.

Vi indkvarteres på **Strandhotel** i gode dobbeltværelser med badeværelser med brus, lille køleskab. Der er desuden kaffemaskine på værelset og en lille balkon. **Vore værelser ligger i samme bygning som mødelokale, pool-område, fitnessrum og restaurant.**

Hotellet har **fitnessrum med maskiner og indendørs swimmingpool (32 grader) med jacuzzi**, som vi må benytte alle 4 dage. Desuden får vi stillet et mødelokale (med stole) til rådighed, hvor vi kan samles og lave gymnastik, som mange af os gør på selvtræningsholdene.

Dagens program tilrettelægges om formiddagen i vores mødelokale.

Der er afrejse fra **Lisbeths & Frodes adresse på Vingevej 2** i Vordingborg (med mulighed for parkering, mens vi er ude at rejse).

Har du lyst til at "få rørt dig" og motionere sammen med andre ligesindede (også med tid til hygge og afslapning), så tag med på denne korte tur, hvor det sunde valg også er en del af den lækre aftenbuffet.

Vi glæder os til at byde dig velkommen på denne rejse – pårørende er også velkomne!

## Program dag for dag

### Søndag

Kl. 9.00 Afrejse fra Vingevej 2 (mulighed for at parkere bilen)

Kl. 10.45 Afrejse fra Rødby med Scandlines (overfartstid 45 min). Efter ankomst til Puttgarden **mulighed for indkøb** inden vi fortsætter mod Weissenhäuser Strand.

Kl. ca. 13 Efter ankomst mulighed for en gåtur (hvis vejret indbyder til det) eller et besøg i den indendørs swimmingpool og/eller fitnessrummet inden indkvartering. Frokost for egen regning. Fra kl. 15 er vore værelser til rådighed med tid til at slappe af inden middagen.



Kl. 18.00 **Aftenbuffet** i restaurant **Sonnenrose** – drikkevarer til maden for egen regning. Kaffe /the inkluderet.  
Herefter mødes vi i vores mødelokale til aftenhygge, hvor vi aftaler morgendagens program

### Mandag

kl. 7-10 Morgenbuffet (mulighed for morgenbadning & fitness fra kl. 7.00)

kl. 10.30 Mødes vi i vores lokale og går i gang med dagens program - frokostpause efter aftale

kl. 18.00 Aftenbuffet (ej drikkevarer) Kaffe/the inkluderet  
aften Aftenhygge og planlægning i vores mødelokale



## Tirsdag

kl. 7-10	Morgenbuffet (mulighed for morgenbadning & fitness fra kl. 7.00)
kl. 10.30	Mødes vi i vores lokale og går i gang med dagens motion og tid på egen hånd - frokostpause efter aftale.
kl. 18.00	Aftenbuffet (ej drikkevarer) Kaffe/the inkluderet
aften	Aftenhygge i vores mødelokale

## Onsdag

kl. 7-10	Morgenbuffet (mulighed for morgenbadning & fitness fra kl. 7.00)
<b>Kl. 11.00</b>	<b>Værelset forlades – check-ud og aflevere nøgler</b>
Kl. 11.15	Vi mødes i vores lokale, hvor bagagen opbevares. Tid på egen hånd til <b>frokostpause og træning.</b>
Ca. 15.00	Afrejse, tid til <b>indkøb undervejs mod Puttgarden</b>
Ca. 18.30	Hjemkomst Vingevej 2, Vordingborg

Ret til ændringer forbeholdes

Pris pr. person: **3.195,- kr.**

Tillæg for enkeltværelse: **450,- kr.**

### Grundprisen inkluderer:

- Transport Vordingborg-Weissenhäuser Strand/retur
- Overfart Rødby-Puttgarden/retur med Scandlines
- 3 overnatninger i dobbeltværelse på Weissenhäuser Strand\*\*\*\* inkl. 3 x middagsbuffet med kaffe/the og 3 x morgenbuffet
- Fri entré til "Dünenbad" (alle 4 dage) – et indendørs pool-område med jacuzzi og fitnessrum med træningsmaskiner
- Badekåbe & badehåndklæde
- Frivillig træner (Lisbeth Fogt) og ulønnet turlleder (Frode Fogt)
- Alle obligatoriske afgifter inkl. dansk moms

Yderligere oplysninger, tilmelding og betaling:

**Lisbeth Fogt – tlf. 26 15 98 10** eller via e-mail til [lisbeth@fogtrejser.dk](mailto:lisbeth@fogtrejser.dk)

Ved tilmelding betales et depositum på 500,- kr. pr. person. Restbetaling senest 61 dage før afrejse.

Rejsen arrangeres af Fogt Rejser i.h.t til Fogt Rejsers almindelige betingelser.

