

Motions- & Oplevelsesrejse for diabetikere og andre patientgrupper

Søndag d. 27. september – torsdag d. 1. oktober 2020

På denne 5-dages tur bliver der rig lejlighed til at kombinere motion med det hyggelige, sociale samvær, som mange allerede er en del af. Som noget nyt, bliver der en af dagene tid til oplevelser i det skønne **Holstenske Schweiz**, hvor vi besøger den lille by **Plön**, ca 35 km fra Weissenhäuser Strand.



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

Vi skal som tidligere bo i Tyskland på det 4-stjernede **Strandhotel Weissenhäuser Strand** kun ca. ½ times kørsel fra Puttgarden. Hotellet er beliggende i et naturskønt område tæt på stranden med rig mulighed for gåture/naturmotion.

Vi indkvarteres i gode dobbeltværelser med badeværelser med brus, lille køleskab. Der er desuden kaffemaskine på værelset og en lille balkon. Hotellet har **fitnessrum med maskiner og indendørs swimmingpool (32 grader) med jacuzzi**, som vi må benytte alle 5 dage. Desuden får vi stillet et mødelokale (med borde & stole) til rådighed, hvor vi kan samles og lave gymnastik, som mange af os gør på selvtræningsholdene.

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 5-dages 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 spiser **fælles frokost på kanten af Østersøen**.

Ca. 15.00 Ankomst til **Weissenhäuser Strand** og indkvartering. Derefter mulighed for en gåtur (hvis vejret indbyder til det) eller et besøg i den indendørs swimmingpool og/eller fitnessrummet eller tid til lidt afslapning på værelset 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 bl.a. 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. 10.00 **Udflugt i Det Holstenske Schweiz** – et smukt naturområde mellem Weissenhäuser Strand og Kiel. Vi besøger den idylliske by **Pløn**, der med sit slot ligger smukt på Pløner søens nordlige bred. Slottet var frem til 1864 sommerresidens for den danske konge. Der bliver tid til at opleve byen, **fælles frokost** og måske gøre et par gode indkøb. I løbet eftermiddagen er vi tilbage på hotellet, hvor vi kan slappe af – i poolen eller på værelset.
- 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)
- 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

Torsdag

- kl. 7-10 Morgenbuffet (mulighed for morgenbadning & fitness fra kl. 7.00)
- Kl. 11.00 Værelset forlades – check-ud og aflevere nøgler**
- Kl. 11.30 Afrejse fra Weissenhäuser Strand. **Tid på egen hånd, f.eks. i Oldenburg.** Evt. tid til **indkøb undervejs**. Afrejse med Scandlines.
- Ca. 18.00 Hjemkomst Vingevej 2, Vordingborg

Ret til ændringer forbeholdes

SAMKØRSEL

Denne rejse arrangeres som samkørsel. Dvs. vi kører i privatbiler til Weissenhäuser Strand og på udflugten til Pløn.

Arrangementet forudsætter, at nogle af deltagerne vil lægge bil til (min. 4-dørs) og medbringe 3 andre deltagere. Derudover vil medfølge varevogn med plads til **personlig bagage, som ikke kan være i privatbilerne**.

Vil du stille din bil til rådighed, giver vi en kompensation til chaufføren på **750,- kr.** Derfor bedes dette oplyst ved tilmeldingen. Vi refunderer færgebillet t/r.

Pris pr. person: **4.295,- kr.**

Tillæg for enkeltværelse: **660,- kr.**

Grundprisen inkluderer:

- Transport Vordingborg-Weissenhäuser Strand/retur (i privatbiler)
- Overfart Rødby-Puttgarden/retur med Scandlines
- 4 overnatninger i dobbeltværelse på Weissenhäuser Strand**** inkl. 4 x middagsbuffet med kaffe/the og 4 x morgenbuffet
- Fri entré til "Dünenbad" (alle 5 dage) – et indendørs pool-område med jacuzzi og fitnessrum med træningsmaskiner
- Badekåbe & badehåndklæde
- 2 x fælles frokost
- Frivillig og ulønnet træner (Lisbeth Fogt) og ulønnet turlleder (Jens 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

Tilmelding senest d. 20. december 2019: Der betales et depositum på 1.000,- kr. pr. person.
Restbetaling senest 61 dage før afrejse.

Bemærk: Ved tilmelding og **fuld** betaling senest d. **20. december 2019** ydes en rabat på **400,- kr. pr. person.**

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

Fogt
- rejser siden 1986

Fogt Studie- & Grupperejser, Vingevej 2, DK – 4760 Vordingborg
Tlf./Phone +45 6914 1300 – Fax: +45 55361320
E-mail: REJSMED@FOGTREJSER.DK – Web: WWW.FOGTREJSER.DK
CVR-nr.: 16212385 – reg.nr. 400 i Rejsegarantifonden