# ZIELGEBIETE IM ÜBERBLICK

## DEUTSCHLAND

### Bad Brambach

Bad Brambach im waldreichen Mittelgebirge des Oberen Vogtlandes ist für die Wettinquelle, eine der stärksten Radonquellen weltweit, bekannt.

**Weitere Infos ab Seite 44.**

An- und Abreisetag:
Montag - Montag
(8-tägig, ganzjährig)

### Bad Elster

Mit über zehn staatlich anerkannten mineralischen Heilquellen, dem Naturmoor und der Sole besitzt Bad Elster seit Jahrhunderten einzigartige Schätze.

**Weitere Infos ab Seite 44.**

An- und Abreisetag:
Montag - Montag
(8-tägig, ganzjährig)

### Bad Füssing

Bad Füssing liegt im Herzen des Passauer Landes, wo gleich drei Thermen mit dem berühmten Bad Füssinger Heilwasser für pure Erholung sorgen.

**Weitere Infos ab Seite 51.**

An- und Abreisetag:
Montag - Montag
(8-tägig, ganzjährig)

### Bad Griesbach/Bad Birnbach

In Bad Griesbach erwartet Sie eine der schönsten Thermen Deutschlands. Genießen Sie das warme Thermenwasser inmitten der bayerischen Landschaft.

**Weitere Infos ab Seite 64.**

An- und Abreisetag:
Montag - Montag
(8-tägig, ganzjährig)

### Bad Weißenstadt am See

Bad Weißenstadt verfügt neben einer Schwefel-Thermal-Quelle über ein natürliches Vorkommen an Radon, das sich zur Behandlung zahlreicher Beschwerden eignet.

**Weitere Infos ab Seite 41.**

An- und Abreisetag:
Montag - Montag
(8-tägig, ganzjährig)

### Göhren

Der Kneippkurort Göhren auf der Insel Rügen bietet mit seinem milden Reizklima optimale klimatische Bedingungen für einen erholsamen Aufenthalt.

**Weitere Infos ab Seite OST2.**

An- und Abreisetag:
Samstag - Samstag
(8-tägig, ausgewählte Termine)

### Sibyllenbad

In Bad Neualbenreuth, dem jüngsten Heilbad Bayerns, wird seit mehr als 30 Jahren im Sibyllenbad langanhaltende Schmerzlinderung durch Radontherapie angeboten.

**Weitere Infos ab Seite 38.**

An- und Abreisetag:
Montag - Montag
(8-tägig, ganzjährig)

### Waren (Müritz)

Im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte liegt Waren (Müritz). Besucher können sich auf eine unberührte Natur und die Warener Thermalsole freuen.

**Weitere Infos ab Seite OST4.**

An- und Abreisetag:
Samstag - Samstag
(8-tägig, ausgewählte Termine)

## POLNISCHE OSTSEEKÜSTE

### Kolberg

Seit Generationen ist Kolberg berühmt für seine natürlichen Heilmittel, wie das „Kolberger Heilmoor", das eine Reihe hochwirksamer Stoffe enthält.

**Weitere Infos ab Seite OST6.**

An- und Abreisetag:
Samstag - Samstag
(8-tägig, ausgewählte Termine)

### Kolberger Deep

Das Ostseebad Kolberger Deep liegt ca. 10 Kilometer von Kolberg entfernt, auf einer Landbrücke zwischen dem malerischen Reskosee und der Ostsee.

**Weitere Infos ab Seite OST14.**

An- und Abreisetag:
Samstag - Samstag
(8-tägig, ausgewählte Termine)

### Misdroy

Misdroy befindet sich auf der Halbinsel Wollin und bietet mit seinen Solequellen und kilometerlangen Sandstränden die besten Voraussetzungen für eine Kur.

**Weitere Infos ab Seite OST23.**

An- und Abreisetag:
Samstag - Samstag
(8-tägig, ausgewählte Termine)

### Swinemünde

Der malerische Kurort Swinemünde begeistert seine Besucher durch seine einzigartige Lage an der Ostsee, wo die Swine in die Ostsee mündet.

**Weitere Infos ab Seite OST15.**

An- und Abreisetag:
Samstag - Samstag
(8-tägig, ausgewählte Termine)

## TSCHECHIEN

### Franzensbad

Der kleine Kurort Franzensbad wird aufgrund seiner schönen Lage auch als Juwel der böhmischen Kurorte bezeichnet und blickt auf eine über 200-jährige Kurtradition zurück.

**Weitere Infos ab Seite 30.**

An- und Abreisetag:
Montag - Montag
(8-tägig, ganzjährig)

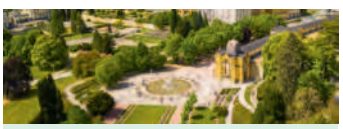
### Karlsbad

Karlsbad ist das größte Heilbad des Böhmischen Bäderdreiecks und verfügt über prächtige Kur-Kolonnaden und zahlreiche Quellen mit Temperaturen zwischen 30-72°C.

**Weitere Infos ab Seite 26.**

An- und Abreisetag:
Montag - Montag
(8-tägig, ganzjährig)

### Marienbad



Der mondäne Kurort Marienbad ist für die heilende Wirkung seiner rund 40 Heilquellen weltweit bekannt, die vor allem als Trinkkuren und wohltuende Bäder genutzt werden.

**Weitere Infos ab Seite 10.**

An- und Abreisetag:
Montag - Montag
(8-tägig, ganzjährig)

# BEQUEME AN- UND ABREISE

**Das ganze Jahr hindurch haben Sie die Möglichkeit mit uns in Ihr Urlaubshotel zu reisen. Durch die Zusammenarbeit mit zuverlässigen und hochqualifizierten Partnern* kommen Sie in den Genuss einer sicheren und bequemen An- und Abreise. Die wöchentlichen Abfahrten ermöglichen es Ihnen zudem, Ihre Aufenthaltsdauer flexibel selbst zu bestimmen.**

## TAXI HAUSTÜR-ABHOLSERVICE

Wir haben uns viele Gedanken gemacht, wie Sie pünktlich und bequem zu Ihrer Abfahrtsstelle gelangen. Deshalb bieten wir Ihnen den erstklassigen Service der Haustürabholung an. Kein lästiges Kofferschleppen, keine teuren Parkgebühren – einfach Reise buchen, Koffer packen und der Urlaub kann beginnen.

### Ihre Vorteile:

- **Ihre Urlaubreise beginnt und endet vor Ihrer Haustür**
- **Kein Koffertragen mehr – entspanntes Reisen von Anfang an**

## AN- & ABREISE MIT DEM BUS

### › Vor der Reise

Bei Buchung geben Sie bitte Ihre Abholadresse, Telefonnummer sowie Handynummer an und kontrollieren diese mit dem Erhalt der Buchungsbestätigung oder der Reiseunterlagen nochmal, da spätere Änderungen zu Kosten führen können. Ca. **2 Werktage vor Anreise** wird Ihnen telefonisch die **Abholzeit** am Anreisetag mitgeteilt. Bitte beachten Sie, dass je nach Entfernung zwischen Ihrem Wohnort und dem Zielgebiet die Abholung schon in den frühen Morgenstunden erfolgen kann. Die Mitnahme von zwei Gepäckstücken – ein **Koffer mit 20 kg** und **ein Handgepäckstück** – ist inklusive. Bitte denken Sie daran, Medikamente, persönliche Dokumente, Wertsachen etc. im Handgepäck zu verstauen. Eventuelles Sondergepäck, wie Rollator, medizinische Hilfsmittel (z. B. CPAP-Gerät o. ä.) geben Sie bitte direkt bei Buchung an, um etwaige Zusatzkosten zu vermeiden – aus Sicherheitsgründen sind Sauerstoff-Druckflaschen ausgeschlossen.

### › Am Anreisetag

Am frühen Morgen beginnt die Anreise mit dem bequemen Haustür-Abholservice. Ein **Sammeltaxi oder Kleinbus** holt Sie direkt an der Haustür ab und bringt Sie sicher zur Abfahrtsstelle des Reisebusses. Dabei kann es vorkommen, dass weitere Reiseteilnehmer abgeholt werden und im Sammeltaxi oder Kleinbus mit Ihnen zur Abfahrtsstelle fahren. Am **Bus** angekommen, wird Ihr Koffer mit einem Kofferanhänger, auf dem Ihr Name und Zielhotel vermerkt sind, versehen und in den Gepäckraum des Reisebusses eingeladen. Um den Koffer müssen Sie sich ab jetzt keine Sorgen mehr machen – wir kümmern uns darum, dass Ihr Koffer sicher und unbeschadet zu Ihrem Zielhotel gelangt. Die Beaufsichtigung Ihres **Handgepäcks,** welches im Bus in einem der Gepäckfächer über Ihrem zugewiesenen Sitzplatz verstaut werden kann, liegt allerdings in **Ihrer Verantwortung.** Auf Ihrem Sitzplatz im Bus finden Sie ein Begrüßungsschreiben mit weiterführenden Informationen zur Anreise, Pausen, Umstiegen, Ankunft usw.
Anschließend werden auf dem Weg zum Umstiegsort entlang der Autobahn weitere Zustiegsstellen angefahren. Gegen Mittag erreichen Sie den Umstiegsort, wo bereits ein **Mittagsimbiss mit einem Getränk**** (im Preis bereits inklusive) auf Sie wartet. Bitte nehmen Sie beim Verlassen des Busses Ihr Handgepäck und alle persönlichen Gegenstände, wie z. B. Jacke oder Regenschirm, mit, da Sie nach der Pause mit einem anderen Bus in Ihr Zielgebiet weiterfahren. Während Sie Ihr Mittagessen genießen und sich die Füße vertreten, wird Ihr Koffer von unseren Mitarbeitern in den entsprechenden Zielbus umgeladen. Nach etwas mehr als einer Stunde steht der **Zielbus** unseres Partners für Sie zur Weiterfahrt in Ihr Zielgebiet bereit.

Je nach Zielgebiet kann ein weiterer Umstieg notwendig sein, da nicht jedes Zielgebiet oder auch Hotel mit dem Reisebus angefahren werden kann.

**› Am Rückreisetag**
Nach einem letzten Frühstück im Hotel beginnt die **Rückreise in umgekehrter Reihenfolge.** Gegen Mittag erreichen Sie den Umstiegsort, wo Sie wieder einen **Mittagsimbiss mit einem Getränk**** (im Preis bereits inklusive) erhalten. Anschließend geht es zurück in Ihre Heimatregion und mit dem Sammeltaxi oder Kleinbus bis zu Ihrer Haustür.

## EIGENANREISE

Sie möchten lieber mit dem **eigenen PKW** anreisen? Kein Problem – jedes Hotelangebot dieses Katalogs können Sie mit individueller An- und Abreise buchen. Die Leistungen vor Ort in Ihrem ausgewählten Hotel bleiben für Sie selbstverständlich unverändert. Die jeweilige **Preisermäßigung** für die **Eigenanreise** finden Sie in der **Preistabelle** Ihres Wunschhotels.

| Zielgebiete 2026 | An- und Abreisetag | Reiserhythmus |
|---|---|---|
| **DEUTSCHLAND** | | |
| **› Bad Birnbach**<br>**› Bad Brambach**<br>**› Bad Elster**<br>**› Bad Füssing**<br>**› Bad Griesbach**<br>**› Bad Weißenstadt**<br>**› Sibyllenbad** | Montag - Montag | 8-tägig, ganzjährig |
| **› Göhren**<br>**› Waren (Müritz)** | Samstag - Samstag | 8-tägig, ausgewählte Termine |
| **POLEN** | | |
| **› Kolberg**<br>**› Kolberger Deep**<br>**› Misdroy**<br>**› Swinemünde** | Samstag - Samstag | 8-tägig, ausgewählte Termine |
| **TSCHECHIEN** | | |
| **› Franzensbad**<br>**› Karlsbad**<br>**› Marienbad** | Montag - Montag | 8-tägig, ganzjährig |

## HINWEISE

*Diese Erholungsreisen führen wir in Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Partner durch, der auch für die komplette Organisation zuständig ist. Die Reisen werden bundesweit angeboten, sodass Sie auch in den Fahrzeugen anderer zuverlässiger Busunternehmer befördert werden können.
**In sehr wenigen Regionen nahe dem Umstiegsort steigen Sie direkt in den Zielbus. Hier entfällt der Mittagsimbiss mit Getränk ohne Preisermäßigung.

**› Gesund & munter reisen – ein offenes Wort:** Wenn Sie eine Reise antreten, sollten Sie gesund und munter sein. Natürlich wissen wir als Reiseveranstalter, dass ältere Gäste eben manchmal nicht mehr so gut zu Fuß sind. Dem tragen wir u. a. auch in den Abläufen bei der An- und Abreise Rechnung und planen entsprechend mehr Zeit ein. Bitte denken Sie aber daran, dass der Ein- und Ausstieg in den Reisebus nicht barrierefrei ist und selbstständig erfolgen muss.

**› Wartezeiten:** Die Busan- und -abreise unterliegt oft nicht beeinflussbaren Gegebenheiten (z. B. Stau oder Wetterbedingungen). Bitte haben Sie Verständnis, dass es während Ihrer An- und Abreise eventuell zu Wartezeiten kommen kann. Seien Sie versichert, dass unsere Fahrer und Mitarbeiter ihr Bestes geben, damit Sie sicher und zuverlässig in Ihr Zielhotel gelangen.

# ANWENDUNGS-ABC

Unsere Auswahl der schönsten Kurorte und Hotels verwöhnt Sie mit einer Vielzahl verschiedener Kur- und Wellness-Angebote – von der traditionellen Massage bis hin zur modernen Lasertherapie. Oftmals weiß man jedoch nicht, was sich hinter den einzelnen Anwendungen verbirgt, daher haben wir für Sie ausgewählte Kur- und Wellness-Angebote näher erläutert.

## A

**› Akupressur** (CZ) (D)
Auch als Druckpunktmassage bezeichneter Teilbereich der Akupunktur, bei dem die Energieströme des Körpers mittels gezielter Druckmassagen beeinflusst werden.

**› Akupunktur** (CZ) (D)
Eine Therapiemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), bei der mittels Nadeln die Energieströme des menschlichen Körpers angeregt werden.

**› Aromatherapie** (CZ) (D)
Die Anwendung von ätherischen Ölen mittels Massagen, Bädern oder Packungen zur Stimulation von Körper, Geist und Seele.

**› Ayurveda** (CZ) (D)
„Die Wissenschaft vom Leben" ist die älteste überlieferte Medizinlehre der Welt und hat ihren Ursprung in Indien. Durch Ernährung und verschiedene Anwendungen wird der Körper ins Gleichgewicht gebracht.

## B

**› Balneotherapie** (PL)
Auch als Bädertherapie bekannte Heilmethode, die sich der Wirkung von Heilwasser, Moor und Schlamm, Kälte und Wärme, Inhalation und Ernährungsumstellung bedient.

**› Bewegungstherapie** (CZ) (D) (PL)
Übungs- und Bewegungsprogramme wie z. B. Nordic Walking, die gezielt und individuell auf die Bedürfnisse des jeweiligen Patienten angepasst sind.

**› Biosauna** (CZ) (D) (PL)
Die Biosauna, oder auch Tepidarium, wird im Gegensatz zur klassischen Sauna nur auf 55°C erhöht, die Luftfeuchtigkeit kann hierbei variieren. Es wird in zwei bis drei Durchgängen von 8-12 Minuten geschwitzt. Dazwischen kühlt man sich im Freien oder im Wasser kurz ab.

## C

**› Caldarium** (D)
Ein Dampf- und Inhalationsbad mit hoher Luftfeuchtigkeit und milder Strahlungswärme von ca. 45°C. Das ideale Klima, um den Stoffwechsel behutsam anzuregen und die Atemwege zu befreien.

## E

**› Elektrotherapie** (CZ) (D)
Anwendungen, die auf der Nutzung von elektrischem Strom als Heilverfahren basieren. Je nach Therapieform durchfließen unterschiedlich frequentierte Ströme, über mit der Hautoberfläche verbundene Elektroden, den Körper oder bestimmte Körperteile.

## F

**› Fango** (CZ) (D)
Eine Anwendung, bei der die Vorteile von erwärmtem, mineralhaltigem Schlamm auf der Haut zur Heilung genutzt werden.

**› Finnische Sauna** (CZ) (D) (PL)
Eine Sauna mit trockener Heißluft von 60°C bis 100°C. Sie fördert die Durchblutung, stärkt die Abwehrkräfte und entspannt die Muskeln.

**› Frigidarium** (CZ) (D) (PL)
Eine Erlebnisdusche mit Funktionen wie kaltem Sprühnebel, warmem Tropenregen, Massagedüsen, Eisnebel und anderen massierenden und vitalisierenden Möglichkeiten.

Sauna

Massage

Fango

› **Fußreflexzonen-Massage** CZ D PL
Bei dieser Massageform werden bestimmte Zonen an der Fußsohle stimuliert. Wirkt entspannend und fördert das Immunsystem.

## G

› **Gasbad** CZ
Ein Ganzkörper-Trockenbad in einem mit Kohlendioxid gefüllten Schlauch.

› **Gasinjektion** CZ
Die Injektion von Gas in die Schmerzherde oder Akupunkturpunkte des Körpers mittels Einwegspritzen zur Linderung von schmerzhaften Degenerationserkrankungen der Gelenke und Wirbelsäule.

## H

› **Hamam** D
Klassisches orientalisches Bad mit Wasserdampf, Aromen und gemäßigter Wärme. Entspannend, Muskulatur lockernd, Haut durchblutend, reinigend.

› **Heilgymnastik** CZ D PL
Gymnastische Übungen, um Schmerzen, eingeschränkter Beweglichkeit, einem Abbau der Muskulatur und Fehlstellungen der Gliedmaßen entgegenzuwirken.

› **Hot Stone Massage** CZ D PL
Nutzt aufgeheizte Basalt-Steine (60°C), um die Muskeln bestimmter Körperregionen zu entspannen.

› **Hydrotherapie** CZ D PL
Ein Heilverfahren mittels medizinischer Bäder, das sich die Vorteile von kaltem und warmem Wasser in Kombination mit Strömung und Auftrieb als Heilmittel zu Nutze macht.

## I

› **Infrarotsauna** CZ D PL
Ein Saunatyp, der seine Wärme über den Einsatz von Infrarotlampen bezieht.

› **Inhalation** CZ D PL
Die Aufnahme von zu feinem Nebel zerstäubten Wirkstoffen über die Atemwege.

## K

› **Kneipp-Kur** CZ D
Ein ganzheitliches Naturheilverfahren, nach Pfarrer Sebastian Kneipp, das auf den fünf Säulen Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung und natürliche Lebensordnung beruht.

› **Kohlensäurebad** CZ PL
Wird Patienten mit Traumata/Frakturen verordnet. Durch die Anwendung von kohlensäurehaltigem Wasser werden die betroffenen Extremitäten besser durchblutet, der Stoffwechsel und damit auch die Heilungskräfte des Organismus werden angeregt.

› **Kryotherapie** CZ PL
Auch als Kältetherapie bekanntes Heilverfahren, bei dem gezielt Kälte zur Schmerzlinderung von Gelenken und Muskeln eingesetzt wird.

## L

› **Lasertherapie** PL
Die Bestrahlung bestimmter Körperbereiche mit Licht, zur Therapie von Schmerzen, Schwellungen und Hautkrankheiten.

› **Lavatherm** CZ
Ein Heilverfahren mittels Wärme- und Kältepackungen zur alternativen Behandlung von Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenproblemen, Ischialgie und Rheuma.

› **Lymphdrainage** CZ D PL
Eine Abwandlung der klassischen Massage zur Anregung des Lymphflusses und damit schnelleren Ausscheidens von Schlackenstoffen des Körpers.

## M

› **Magnetotherapie** CZ PL
Eine der ältesten Formen der Physiotherapie, welche die Vorteile von Magnetfeldern zur Wiederherstellung der natürlichen Funktion der Körperzellen nutzt.

› **Massagen** CZ D PL
Das Wort Massage hat seinen Ursprung im Griechischen und heißt übersetzt „kneten". Man unterscheidet die einzelnen Behandlungsformen nach den massierten Körperregionen und den eingesetzten Mitteln wie z. B. Aromastoffe und heiße Steine.

› **Moorbad** CZ D PL
Eine medizinische Badeanwendung unter der Verwendung von wertvollem Moorschlamm.

## O

› **Oxygentherapie** CZ
Die zusätzliche Aufnahme von Sauerstoff über die Atemwege zur besseren Sauerstoffversorgung der Körperzellen.

## P

› **Packungen** CZ D PL
Verwendung von Kräuter- bzw. Früchtepasten, Erde oder Schlamm, mit denen Tücher oder Folien bestrichen werden. Der Gast wird in diese eingewickelt. Durch die eigene Körperwärme entfalten sich die Inhaltsstoffe, die Haut wird mit Nährstoffen versorgt.

## R

› **Radonbad** D
Ein Wannenbad, das mit dem schwach radioaktiven Edelgas Radon versehen ist. Radon ist ein Inhaltsstoff verschiedener Heilquellen, die seit jeher den Ruf besonderer Wirksamkeit, insbesondere bei chronisch rheumatischen Erkrankungen, haben.

## S

› **Sanarium** CZ D PL
Mit Temperaturen um die 50°C ist das Sanarium milder als die klassische Sauna und gilt daher als „sanfte" Sauna. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit schwitzt man trotzdem genauso gut.

› **Salztherapie** CZ PL
Eine Heilmethode mittels Salzkammern, die sich der heilenden Wirkung von trockener salzhaltiger Luft bedient. Vor allem bei Erkrankungen der Haut und der Atemwege wird die Salztherapie mit Erfolg angewendet.

› **Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie** CZ
Ein Behandlungsverfahren, das auf Vitamin- und Sauerstoffzufuhr in Kombination mit Bewegungs- und geistigem Training beruht.

## T

› **Thalassotherapie** D
Ein Behandlungsverfahren, das die Vorteile von Meerwasser und Heilmitteln aus dem Meer wie beispielweise Algen und Meerwasserschlick als Heilmittel nutzt.

› **Trinkkur** CZ D
Das bewusste Trinken von Heilwasser mit therapeutischer oder präventiver Absicht. Die Trinkkur verhilft zu einer besseren Verdauung und regt den Stoffwechsel an.

## U

› **UV- u. Infrarotbestrahlung** CZ D PL
Eine Form der Wärmetherapie, bei der durch UV- und Infrarotbestrahlung erzeugte Lichtwellen eine oberflächliche Erwärmung stattfindet. Zur Behandlung von Schmerzen und nichtentzündlichen Erkrankungen.

Kneipp-Kur

Salztherapie

Aromatherapie