

Senioren Fitnesswoche + Kurzwanderungen

TAGESABLAUF

- Am Sonntagnachmittag begrüßen wir die angekommenen Gäste und begleiten sie in ihre Zimmer.
- Anschließend lade ich um 17:00 zu einer Führung durch meinen Heimatort Winnerath ein. Ich werde Sie durch die Lokalgeschichte führen und erkläre dabei Wissenswertes und Wichtiges von früher und heute.
- 3 Mal ab 7:30 Morgengymnastik
- Ab 8:00 ist das reichhaltige Frühstücksbuffet mit vielfältiger Obst- und Gemüseauswahl gerichtet.
- An 2 Tagen beginnt um 9:15 Uhr die Wanderung bzw. der Planwagentransfer.
- An 3 weiteren Tagen finden um 10:00 Uhr unsere Yoga, Theraband und Starker Rücken Übungen statt.
- An diesen Tagen startet um 12:00 Uhr die Wanderung bzw. der Planwagentransfer.
- Zur Mittagsrast eröffnet jeder das „Kalte Buffet“ aus dem eigenen Rucksack. Bei Wildwetterstimmung speisen wir auf dem Planwagen.
- ca. 16:00 Uhr Rückkehr von der Tour. Einige Runden durch das Kneippbecken zu gehen, wird sehr empfohlen.
- Täglich um 18:00 Uhr, bittet der Küchenchef zum gemeinsamen 4-Gang Abendessen im neuen Restaurant. Er versorgt die Wanderer mit abwechslungsreichen Speisen, die frisch zubereitet werden.

- Am Abreisetag beginnt das Frühstück um 8:00 Uhr, danach Verabschiedung und Abreise der Gäste.

LEISTUNGEN

- 6 Übernachtungen mit Rundumversorgung
- Frühstücksbuffet
- tägliches Lunchbrot vom Frühstückstisch
- Abendmenü (4 Gänge)
- 3 Morgengymnastik
- 1 Ortsführung Winnerath
- 1 Heimatmuseum Adenau

- 1 Weinverkostung in Mayschoß
- 1 Picknick mit Getränken
- 1 Führung Gillig Mühle
- 1 Yoga
- 1 Starker Rücken mit Brasils
- 1 Übungen mit dem Thera-Band
- 6 geführte Wanderungen mit Siggli
- alle Planwagenfahrten
- alle Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- kostenloser Abholservice am Wanderweg

MITZUBRINGEN WÄRE NOCH FOLGENDES

- Thermosflasche + Becher
- Leichte Kleidung für Gymnastik
- bequeme Wanderschuhe
- passender Rucksack
- Regen- und Sonnenschutz
- Sitzunterlage

SONSTIGES

- Die Anreise zur Wanderwoche erfolgt sonntags, bis ca. 17:00 Uhr mit dem PKW oder mit Bahn / Bus bis zur Haltestelle Dümpelfeld in Verbindung mit dem Holdienst zum Hotel, ohne Berechnung.
- Gewandert wird täglich, bei jedem Wetter, außer am An- und Abreisetag.
- Auf den Wanderungen werde ich immer wieder die Landschaft, die Menschen, Kultur und Natur erklären und würdigen, damit jede Wanderung noch anschaulicher wird. Die Streckenlänge der Wanderungen kann individuell mit jedem Gast abgestimmt werden.
- Das Massageteam unseres Nichtraucher Hotels bietet verschiedene Massagearten an. Die Absprache der Termine werden im Hotel vorgenommen. Massagen gehören nicht zum Leistungsumfang. Jederzeit besteht die Möglichkeit zum Saunieren.