



### >>> UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHREN KUR-URLAUB <<<

#### TSSCHECHIEN • MARIENBAD

**Bei Buchung bis 90 Tage vor Anreise:  
70 € Frühbucherrabatt pro Woche**  
(Von den angegebenen Preisen noch nicht abgezogen.)



**Reiseleistungen:**  
**SCHNUPPERKUR**  
✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*  
✓ 1 Woche mit Halbpension im **OREA SPA HOTEL PALACE ZVON \*\*\*\*\***  
✓ 1 Anwendung pro Nacht  
✓ Entspannungsschwimmhalle, finnische und Dampfsauna  
✓ Wellness-Set für die Dauer des Aufenthaltes (Bademantel, Badeschuhe und Saunatuch)  
✓ Örtliche Reiseleitung

**1 Woche pro Person ab statt 853 € **749 €****

**Reduzierte Katalogpreise**

CZB   PAZVS6	07.07. - 01.09.26
Busanreise: dienstags	
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW
DZ/ SSK/ HP	859 € <b>749 €</b> 619 € <b>515 €</b>
EZ/ SSK/ HP	1.119 € <b>969 €</b> 845 € <b>695 €</b>

Kururlaub sowie weitere Verpflegungsart und Zimmerkategorie buchbar. **Alle Programme sind auch mit 5 Übernachtungen sowie An- und Abreise mit Bus sonntags möglich.**

#### DEUTSCHLAND • BAD BIRNBACH

**Exklusives Sommer-Angebot**



**1 Nacht pro Woche GESCHENKT**

**Reiseleistungen:**  
**ERHOLUNGSAUFENTHALT**  
✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*  
✓ 1 Woche mit Frühstück im **HOTEL LENAUFHOF \*\*\*\*\***  
✓ Leistungen der Kur- und Gästekarte Bad Birnbachs  
**SELTA MED BONUS:**  
• 1 Flasche Wasser im Zimmer

**Frühbucher-Vorteil**

**Bei Buchung bis 60 Tage vor Anreise:  
• 20 € Frühbucherrabatt pro Woche**  
(Von den angegebenen Preisen noch nicht abgezogen.)

**1 Woche pro Person ab statt 695 € **599 €****

DEB   LENAS6	16.06. - 11.08.26
Busanreise: dienstags	
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW
DZ/ SEA/ FR	695 € <b>599 €</b> 499 € <b>409 €</b>
EZ=DZ/ SEA/ FR	775 € <b>669 €</b> 585 € <b>479 €</b>

Weitere Programme, Verpflegungsart und Zimmerkategorie buchbar.

#### POLNISCHES ISERGEBIGE • BAD FLINSBERG

**Bei Buchung bis 90 Tage vor Anreise:  
35 € Frühbucherrabatt pro Woche**  
(Von den angegebenen Preisen noch nicht abgezogen.)



**Reiseleistungen:**  
**ERHOLUNGSAUFENTHALT**  
✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*  
✓ 1 Woche mit Halbpension im **PARK HOTEL KUR & SPA \*\*\*\*\***  
✓ Hallenbad, Whirlpool, Sauna und Fitnessraum  
✓ Kulturveranstaltungen wie Tanzabende und Klavierkonzerte  
✓ Kostenfreier Leihbademantel  
✓ Örtliche Reiseleitung

**1 Woche pro Person ab **579 €****

PLR   PASP26	12.06. - 26.06.26	26.06. - 16.10.26	20.11. - 11.12.26
Busanreise: freitags			
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW	1. Woche VW	1. Woche VW
DZ/ EA/ HP	649 € 369 €	669 € 379 €	579 € 319 €
EZ/ EA/ HP	755 € 445 €	779 € 465 €	669 € 379 €

Weitere Programme, Verpflegungsart und Zimmerkategorie buchbar.

#### TSSCHECHIEN • FRANZENSBAD

**40€\* FRÜHLINGS-RABATT**

**Ausgewählte Getränke zu den Mahlzeiten**

**Reiseleistungen:**  
**KUR ZUR PROBE**  
✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*  
✓ 1 Woche mit Halbpension im **HOTEL SANATORIUM MARIOT \*\*\*\*\***  
✓ 2 Anwendungen/ Behandlungstag  
✓ Hallenbad mit Meersalzwasser und Gegenstromanlage  
✓ Kostenfreier Leihbademantel und Hotelpantoffeln  
✓ Örtliche Reiseleitung

**1 Woche pro Person ab **539 €****

CZB   MARO26	30.06. - 18.08.26	18.08. - 01.09.26
Busanreise: dienstags		
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW	1. Woche VW
DZKomf/ KP/ HP	539 €* 375 €	589 €* 419 €
EZ=DZKomf/ KP/ HP	715 €* 549 €	769 €* 599 €

Weitere Programme, Verpflegungsart und Zimmerkategorie buchbar.

#### POLNISCHE OSTSEE • KOLBERG

**Reiseleistungen:**  
**KURURLAUB**  
✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*  
✓ 1 Woche mit Halbpension im **KURHOTEL ARKA MEDICAL SPA \*\*\*\*\***  
✓ 2 Anwendungen/ Behandlungstag  
✓ Meerwasserhallenbad, Whirlpool und Saunalandschaft  
✓ Örtliche Reiseleitung

**SELTA MED BONUS:**  
• 2 x Salzgrotte pro Woche  
• 1 x Bad im Solebecken

**1 Woche pro Person ab **529 €****

PLO   ARKA26	29.08. - 03.10.26	03.10. - 31.10.26	31.10. - 12.12.26
Busanreise: samstags			
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW	1. Woche VW	1. Woche VW
DZKomf/ KU/ HP	669 € 515 €	565 € 419 €	529 € 389 €
EZ=DZKomf/ KU/ HP	995 € 839 €	895 € 755 €	859 € 719 €

Weitere Programme, Verpflegungsart und Zimmerkategorie buchbar.

#### POLNISCHE OSTSEE • SWINEMÜNDE

**Bei Buchung bis 90 Tage vor Anreise:  
40 € Frühbucherrabatt**  
(Von den angegebenen Preisen noch nicht abgezogen.)



**Reiseleistungen:**  
**KURURLAUB**  
✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*  
✓ Begrüßungsgetränk  
✓ 1 Woche mit Halbpension im **KURHAUS AMBER \*\*\*\*\***  
✓ 2 Anwendungen/ Behandlungstag  
✓ Sauna  
✓ Örtliche Reiseleitung

**SELTA MED BONUS AB 14 ÜN:**  
• Kostenfreier Leihbademantel für die Dauer des Aufenthaltes

**1 Woche pro Person ab **535 €****

PLO   AMBE26	13.06. - 27.06.26	27.06. - 22.08.26	19.09. - 24.10.26
Busanreise: samstags			
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW	1. Woche VW	1. Woche VW
DZ/ KU/ HP	625 € 469 €	699 € 545 €	535 € 399 €
EZ/ KU/ HP	639 € 489 €	709 € 549 €	579 € 439 €

Erholungsurlaub sowie weitere Verpflegungsart, Zimmerkategorien und Termine buchbar.

VW = Verlängerungswoche | \* Frühlingrabatt gültig bei Buchung bis 30.06.2026 - ist bereits von den angegebenen Preisen abgezogen. \*\* Zustiegsstellen entnehmen Sie bitte dem aktuellen Katalog. Alle Preise in EURO und pro Person, zzgl. Treibstoffzuschlag von 8 € p.P./ Strecke. Druckfehler, Zwischenverkauf, Preisänderungen vorbehalten. Es gelten die aktuellen AGB. Reiseveranstalter: Selta Med GmbH, Gottschaldstr. 1a, 08523 Plauen.

## Buchung & Beratung in Ihrem Reisebüro!

Info-Telefon: 03741 - 148527-0 • E-Mail: [reservierung@seltamed.de](mailto:reservierung@seltamed.de)  
[www.seltamed.de](http://www.seltamed.de) • WhatsApp: 01520 - 8734120

**UNSER TIPP:**  
**SPARAKTIONEN SICHERN!**  
Melden Sie sich gleich **HIER**  
für unseren Newsletter an.



## Ihr Fernsehprogramm für Sonntag, den 24. Mai 2026

### TVextra

14 TAGE TV-PROGRAMM

...wünscht Ihnen viel Spaß beim Fernsehprogramm dieses Sonntags [www.tv-extra.de](http://www.tv-extra.de)

#### TV-Tipp am Sonntag

**20.15 Uhr, Pro 7**

### The Fall Guy



Nach einem Stuntunfall zieht sich Colt Seavers (Ryan Gosling) aus der Filmbranche zurück und kehrt auch Kamerafrau Jody den Rücken, mit der er erst kürzlich angebandelt hat. 18 Monate später erhält er die Chance auf ein Comeback – ausgerechnet bei Jodys Regiedebüt. Doch als der Hauptdarsteller Tom Ryder verschwindet und das gesamte Projekt in Gefahr bringt, begibt sich Colt auf die Suche nach ihm und gerät dabei in ein perfides Netz aus Mord und Manipulation.

**160 Min.**

#### ARD

5.30 Frühprogramm  
8.25 Der Geist im Glas  
9.25 Mit der Maus Magazin  
9.55 Tagesschau  
10.00 Ev. Gottesdienst  
11.00 Benefizkonzert des Bundespräsidenten  
12.30 Tagesschau  
12.45 Kurhotel Alpenglück  
14.15 Holy Days  
14.45 Pferdesport: CHIO Aachen  
16.00 Daheim in den Bergen  
17.30 Tagesschau  
17.44 Dt. Fernsehlotterie  
17.45 Die Kanzlei  
19.15 Sportschau  
20.10 Tagesschau  
20.15 Tatort: Königinnen  
21.45 Brokenwood  
23.15 Tagesthemen  
23.35 Der Fuchs Historienfilm  
1.33 Tagesschau

#### ZDF

5.15 Frühprogramm  
9.30 Kath. Gottesdienst  
10.30 Bares für Rares  
11.55 heute Xpress  
12.00 ZDF-Fernsehgarten  
14.00 Waldis Welt  
14.45 Duell der Gartenprofis  
15.25 heute Xpress  
15.30 Hidden Champions  
16.15 Die Rosenheim-Cops  
17.00 heute  
17.15 Brauchen wir Gläubigen?  
18.00 Der Alte  
18.55 Aktion Mensch  
19.00 heute  
19.10 Pilgerglück in der Toskana  
19.30 La Palma  
20.15 Inga Lindström  
Jemand liebt dich  
21.45 heute journal  
22.00 Kommissar Beck  
23.30 100 Jahre Marilyn Monroe  
0.15 heute Xpress

#### SAT.1

5.10 Auf Streife  
6.00 Goodbye Christopher Robin  
8.10 So gesehen  
8.30 Monsters vs. Aliens  
10.15 Kung Fu Panda 3  
12.00 Die Monster Uni  
14.05 Wall-E - Der Letzte räumt die Erde auf  
15.55 Rataouille  
18.05 Alles steht Kopf  
19.55 SAT.1: newstime  
20.15 Alles steht Kopf 2  
22.05 Secret Headquarters  
0.15 Atomic Blonde

#### RTL

5.00 Der Blaulicht-Report  
5.45 Trolls World Tour  
7.05 Mädchen Mädchen!  
8.35 Mädchen Mädchen 2  
10.20 Sweet Home Alabama  
12.15 Kung Fu Panda 2  
13.45 Madagascar 3  
17.00 Hotel Transilvanien  
18.45 RTL Aktuell  
19.03 Das Wetter  
19.05 Die Versicherungsdetektive  
20.00 Jumanji: Willkommen im Dschungel

#### PRO 7

5.05 Galileo 360  
12.55 Porsche Carrera Cup Deutschland  
13.00 Tourenwagen: DTM  
14.55 Die Simpsons  
15.25 Die Simpsons  
15.50 Die Simpsons  
16.20 Die Simpsons  
16.45 Die Simpsons  
17.10 ProSieben: newstime  
17.20 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera  
18.20 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera  
19.15 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera  
20.15 The Fall Guy  
22.55 The Equalizer 2  
1.20 Ride Along: Next Level Miami  
0.45 Medical Detectives

#### VOX

5.00 Medical Detectives  
5.25 CSI: NY  
6.05 Criminal Intent  
7.00 Criminal Intent  
7.55 Criminal Intent  
8.50 Criminal Intent  
9.45 Criminal Intent  
10.35 Criminal Intent  
11.30 Criminal Intent  
12.25 Criminal Intent  
13.20 Criminal Intent  
14.10 Criminal Intent  
15.05 Criminal Intent  
16.00 Die Tuning-Profis  
17.00 auto mobil  
20.15 Küchen Impossible  
23.40 Hot oder Schrott  
0.45 Medical Detectives

#### MDR

5.00 Frühprogramm  
14.00 Rapunzel oder Der Zauber der Tränen  
15.25 Wie man Prinzessinnen weckt  
16.45 MDR aktuell  
16.50 Die wahnsinnig traurige Prinzessin  
18.00 MDR aktuell  
18.05 Die Leiternmacher  
18.50 Wetter für 3  
18.52 Unser Sandmännchen  
19.00 MDR um 7  
19.30 MDR aktuell  
19.50 Kripo live  
20.15 Damals war's  
21.45 MDR aktuell  
22.00 Klappfix, Hering, Luftmatratze  
22.45 Früher war der Urlaub sonniger  
0.15 Schneller als die Angst

#### RTL ZWEI

14.20 Von Hecke zu Hecke  
15.15 Die Schnäppchenhäuser  
16.15 Die Schnäppchenhäuser  
17.15 Die Schnäppchenhäuser  
18.15 GRIP  
20.15 The Da Vinci Code  
23.10 Men in Black 3  
1.10 Surrogates

#### KABEL 1

12.25 Klick  
14.25 Natürlich blond!  
16.20 Kabel Eins: newstime  
16.30 Natürlich blond 2  
18.20 Richie Rich  
20.15 Rain Man  
20.15 Rain Man  
23.05 Die Firma  
2.00 Die Tom Cruise Story

#### SUPER RTL

17.15 Voll zu spät!  
17.35 Voll zu spät!  
17.55 Voll zu spät!  
18.05 Voll zu spät!  
18.15 Voll zu spät!  
18.25 Voll zu spät!  
18.45 ALVINNN!!!  
18.55 ALVINNN!!!  
19.05 ALVINNN!!!  
19.15 ALVINNN!!!  
19.35 ALVINNN!!!  
19.45 ALVINNN!!!  
19.55 ALVINNN!!!  
20.15 Lucifer  
21.25 Lucifer  
22.30 Lucifer  
0.45 Law & Order: Special Victims Unit

#### RBB

17.53 Unser Sandmännchen  
18.00 rbb24  
18.10 rbb Gartenzeit  
18.40 So schmecken Berlin & Brandenburg  
19.30 rbb24 Abendschau  
20.00 Tagesschau  
20.15 30 Ausflüge auf Seen, Flüssen und Kanälen  
21.45 rbb24  
22.00 Früher war der Urlaub sonniger  
23.30 Der radio3 Atelier  
0.30 Karneval der Kulturen 2026

#### NDR

14.00 Eine Liebe später  
15.30 Abenteuer Ernte  
16.30 Iss besser!  
17.00 Bingo!  
18.00 Nordseereport  
19.00 Nordseereport  
20.00 Tagesschau  
20.15 die nordstory spezial  
21.45 extra 3  
22.30 Gags - Comedy  
22.50 Gags - Comedy  
23.10 Reisen mit Muddi  
23.35 Reisen mit Muddi  
0.00 Reisen mit Muddi

#### arte

17.35 John Eliot Gardiner dirigiert Monteverdi  
18.25 Karambolage  
18.35 Zu Tisch  
19.10 Arte Journal  
19.30 Sufis - Glaube Liebe Tanz: Lebenswelten am Nil  
20.15 Mississippi Burning  
21.15 Die Wurzel des Hasses  
22.15 Sidney Poitier  
23.10 Famous Orchestras  
0.10 Klaus Mäkelä

#### 3SAT

15.40 Die Schatzinsel  
17.05 Der Schatz der Azteken  
18.40 Die Pyramide des Sonnengottes  
20.15 Robin Hood  
22.25 Stromberg  
22.40 Der Schatz der Azteken  
0.20 Die Pyramide des Sonnengottes

#### SPORT1

9.00 Fußball: DFB-Pokal  
11.00 Doppelpass  
13.30 Fußball: DFB-Pokal  
15.00 Motorsport: ADAC GT Masters 2. Rennen  
16.45 Die PS-Profis  
17.00 Survivor  
19.15 Bitte Lächeln!  
20.15 Stromberg  
21.20 Stromberg  
21.55 Stromberg  
22.25 Stromberg  
23.00 Bitte Lächeln!  
0.05 Die PS-Profis

#### KI.KA

12.00 Dornröschen  
13.20 Fliedermas Ben  
14.30 Törtel  
15.15 Mumintal  
16.00 Dino Mates  
16.35 Anna und die wilden Tiere  
17.00 1, 2 oder 3  
17.25 Petterson und Findus  
17.50 Shaun das Schaf  
18.10 Super Wings  
18.35 Meine Freundin Conni  
18.47 Baumhaus  
19.00 Lassie