

## Urlaub mit Gesundheitsfaktor

Wo Meer, Wald und Moor nebenbei **HEILEN**

An manchen Orten liegt Gesundheit buchstäblich in der Luft – wie in Graal-Müritz. Das Ostseeheilbad liegt inmitten von drei natürlichen Kraftquellen: der Ostsee, dem Naturschutzgebiet Ribnitz-Müritzer Hochmoor und der Rostocker Heide, dem größten geschlossenen Waldgebiet Norddeutschlands. „Das unverwechselbare Zusammenspiel aus Meer, Moor und Wald sorgt für ein gesundheitsförderndes Bioklima, wel-

ches sich nachweislich positiv auf Haut, Atemwege, Herz und Kreislauf auswirkt“, sagt Prof. Dr. Horst Klinkmann, Vorstandsvorsitzender von BioCon Valley M-V e.V. Ein Urlaub in Graal-Müritz ist untrennbar mit Natur verbunden, wie zahlreiche Angebote zu Touren, Wanderungen und Waldbaden unter [www.graal-mueritz.de](http://www.graal-mueritz.de) zeigen. Und bei jedem davon spürt man das besondere Bioklima dieses Ortes. **DJD**

### REISEMARKT DEUTSCHLAND

#### SPREEWALD

**HOTEL WALDHÜTTE**  
Nähe Spreewald & Lausitzer Seenland, an Talsperre Spremberg, idyllische Lage  
**7 x Ü/HP ab 371 € pro Pers. im DZ**  
Wellnessbereich mit Schwimmhalle  
☎ 035608/40033 • [www.hotel-waldhuette.de](http://www.hotel-waldhuette.de)  
Sebastian Löbelt-Friedrich, Alte Poststr. 1, 03058 Klein Döbbern

**6 Tage Spreewald All-IN (So-Fr.) inkl.** Begrüßungskörb, 5x Ü/HP, Gutscheine Peitzer Museen, 1x Kaffee u. Plinse, Getr. (All-IN 15-21 Uhr), 2h Kahnfahrt, tägl. Sauna. Hotel Zum Goldenen Löwen\*\*\*S, Inh. Andreas Roschke, Markt 10, 03185 Peitz, ab 559 €/P/DZ [www.Hotel-Peitz.de](http://www.Hotel-Peitz.de) ☎ 035601/80940

**Urlaub im Spreewald!** Natur, Wellness, Kahnfahrten, Genuss & Erholung. [www.Spreewald-Angebote.de](http://www.Spreewald-Angebote.de) Super Preise, Tel. 035601/80940

#### RÜGEN

**Rügenurlaub noch freie Plätze!** Günst. FeWo, FeHaus, Bungalow, 1-6 P., eig. Hof, 2 SZ, Hund mgl. ☎ 0162/1783045

**Juliusruh- kl. Hotel** mit Restaurant am Kurpark, ca. 60 m zum Ostseestrand, 030-5679770, [www.hotel-svantevit.de](http://www.hotel-svantevit.de)

**Urlaub 2026! Ferienwohnung Insel Rügen.** 2 Etagen, Garten, E- Ladensäule Tel.: 0163-3175250

#### ZITTAUER GEBIRGE

**KOITSCHKE BERGGASTHOF**  
Ruhe, Natur und Erholung im Zittauer Gebirge.  
Gemütliche Zimmer & Appartements, Panoramaterrasse, Kinderspielplatz, Ferienwohnungen im Hanselhof 26  
02763 Bertsdorf-Hornitz, Tel.: 03583-5080 oder 0172-3714285, [www.koitsche.de](http://www.koitsche.de)

**02797 Kurort Oybin,** Hotel Nensch mit hist. Wirtshaus, idyll. zw. Felsen, zentr. ruh. Lg., bietet u.a. Aktionswochen: 7 Ü/F ab 320€ p.P., Kinderrabatt bis 50%, Abendessen im Haus mögl., ☎ 035844 70418, [www.hotel-nensch.de](http://www.hotel-nensch.de), Inh. Britta Iselt-Nensch, Friedrich-Engels-Str. 45

#### MECKLENBURGISCHE SEENPLATTE

**URLAUB am See!** Finnhütten & FeWo's, rollstuhlfreundlich, teilweise Haustier erlaubt, Angelmöglichkeiten ☎ 038757-596900 oder 0172-5409860, [www.ferienanlage-buchholz-m-vp.de](http://www.ferienanlage-buchholz-m-vp.de)

**Gemütliches Ferienhaus für 2-3 Pers.** Mecklenburger Seenplatte, Terrasse, großer Garten, ruhige Lage. ☎ 0173-1560088 E-Mail: [ilona.schenk@t-online.de](mailto:ilona.schenk@t-online.de)

**Modernes FeHaus für 2 Pers., 70 € Ü./N.** Waren/ Müritz, Seenähe, kleine Terrasse, Carport ☎ 03991/168935

#### HARZ

**Hotel Wolfsmühle**  
Inh. D. Hempel... Zur Wolfsmühle 20, 99734 Nordhausen OT Rodishain  
**Wandern & Erholen im Südharz "Mühlentage" ab 325,-€**  
5 Nächte im DZ mit HP  
inkl. WLAN, Sauna & Naturbadeteich, Spielplatz  
Tel.: 034653-348 [www.wolfsmuehle.de](http://www.wolfsmuehle.de)

**Altenbrak/Bodetal, nä. Hängebrücke,** Ü/F 30€ p.P., alle Zi. DU/TV, Unterdorf 6 Thale, Inh. Lutz Koppelman ☎ 039456-295, [www.harz-wanderfreunde.de](http://www.harz-wanderfreunde.de)

**4\*\*\*\* Hotel Mühlenberg,** Grundweg 8 37441 Bad Sachsa, Hallenbad, versch. Saunen, Massagen, ab 85€ p.P./Tag/HP, Abend 4-Gänge-Menü. Inh. Erika Müller ☎ 05523-542, [harz-hotel.com](http://harz-hotel.com)

**Harz/ Braunlage FeWo's** ab 35€ Tel.: 05583/ 9392373 [www.panoramac.de](http://www.panoramac.de)

#### OSTSEE

**URLAUB im Ostseebad Warnemünde FERIENWOHNUNGEN \* FERIENHÄUSER**  
2-6 Pers., tlw. mit herrlichem Meerblick  
Einfach kostenfreien Katalog anfordern!  
[www.die-warnemuender.de](http://www.die-warnemuender.de) \* Tel. 0381-492 57 30  
[ferien@die-warnemuender.de](mailto:ferien@die-warnemuender.de)

**Sommerangebot! 2 P., 6 Ü/DZ 360€.** Frühst. zubuchbar, 9,50€ p.P., 15 min bis Warnemünde. Hotel "Uns Voß-Hüsung", Reuterstr. 22, 18211 Barges-hagen, Inh. Axel Voß ☎ 038203-63384

**Timmendorfer Strand / Ostsee,** moderne Ferienwohnungen, Haustiere erlaubt! ☎ 04503-8888610, [www.ostsee-strand-bad.de](http://www.ostsee-strand-bad.de)

**SEEBAD WARNEMÜNDE - Zimmer** mit Terrasse direkt am Strand, Blick auf Meer & Leuchtturm ☎ 0172-7957991

#### MECKLENBURG-VORPOMMERN

**Urlaub auf dem Bauernhof,** ruh. & idyll. Lage bei Wismar, 8 km bis z. Ostsee, DZ u. MBZ Ü/F ab 35Ap.P., Kindererm., Pension Prill, Inh. Uwe Prill, Nantrow 18, 23974 Neuburg. Tel. 038426 / 20405

**Vermiete 2 Bungalows** am Plauer See, 60 €/Tag, auch Kurztrip u. Wochenende ☎ 038735/42417 od. 0173/8374311

#### MOSEL

**8 Tage / 7 Nächte Moselurlaub beim Winzer**  
Ü/F 360,50 € p.P. im DZ  
im DZ als EZ (Einzelbelegung) 623,- €  
Begrüßungsstrunk, Frühstücksbuffet, Kellerbesichtigung, Weinprobe, 1x Moselschiffahrt, 1 Fl. Wein p.P. bei Abreise  
Alle Zimmer DU/WC Föhn, Sat-TV, freies WLAN, Parkplätze am Haus  
Kurzurlaub auf Anfrage, individuelle Anreise möglich  
[pension@wendland-wintrich.de](mailto:pension@wendland-wintrich.de)

**Zw. Rhein u. Mosel 7x Ü/HP 329,-€ / P./DZ.** Hotel zur Post, Michael Flaig, Rhein-Mosel-Str. 33, 56283 Gondershausen, ☎ 06745/229, [www.rhein-mosel.org](http://www.rhein-mosel.org)

**www.sachsen-sonntag.de**

# Auf Wasserwegen

**PADDELN IN NIEDERSACHSEN** durch verwunschene Landschaften und grüne Städte

Im Kanu oder auf dem Stand-up-Board gleiten Aktivurlauber fast lautlos durch die Landschaft und tauchen mit allen Sinnen in die Natur ein. In vielen Städten können sie vom Wasser aus neue Perspektiven entdecken. Die meisten Flüsse in Niedersachsen sind auch ohne Erfahrung leicht zu befahren, an den Ufern warten spannende Orte und Erlebnisse.

#### PADDELTRAILS IN UND UM STADE

Die Hansestadt Stade im Alten Land südlich von Hamburg bietet ein vielseitiges Paddelrevier: Zwei ausgeschilderte Paddeltrails führen vom Holzhafen rings um die Altstadt und bis in die grünen Weiten des Schwingetals. Der rote History-Trail vermittelt an 14 Stationen die Stadtgeschichte, der blaue Fitness-Trail animiert zu Sportübungen und dazwischen liegen zahlreiche Einstiegsstellen für individuelle Routen. Die Schwin-ge, ein Nebenfluss der Elbe, lässt sich mit dem Kanu, Kajak oder SUP gut befahren. Unter [www.reiseland-niedersachsen.de/wasser](http://www.reiseland-niedersachsen.de/wasser) sind diese und andere Wasserwege in interaktiven Karten zu finden.

#### AUF DER LEINE DURCH HANNOVER

Die Leine schlängelt sich durch Niedersachsens grünes Herz und verbindet Göttingen, Northeim, Alfeld und Hannover. Dadurch



Neue Paddeltrails führen rings um Stades Altstadt und bis ins Tal der Schwin-ge im Alten Land.

Foto: DJD/TourismusMarketing Niedersachsen/Max Wiesenbach/STADE Marketing und Tourismus GmbH

eignet sie sich sowohl landschaftlich als auch kulturell für Paddeltouren. Für eine Hannover-Rundtour auf eigene Faust lassen sich beispielsweise Kanadier, Kajaks und SUP-Boards mieten, inklusive Schwimmwesten, Wasserwanderkarten und wasserdichten Tonnen für Gepäck und Proviant. Für SUP-Neulinge gibt es auch Kurse, um sicheres Aufsteigen, Paddeln im Knien und Stehen, Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewe-

gungen zu üben. Lustig wird's beim sommerlichen Gruppenerlebnis mit dem Mega-SUP: Die großen Boards bieten Platz für Gruppen ab sechs Personen und eignen sich für Ausflüge rund um Hannover auf Leine und Ih-me.

#### EINE FLOßFAHRT IN BRAUNSCHWEIG

Auf der historischen Oker-Um-flut lässt sich Braunschweigs In-

nenstadt umrunden – sowohl aus eigener Kraft mit gemieteten Kajaks, Kanus, Tretbooten, Ruderbooten oder SUP-Boards als auch bei geführten Rund-fahrten per Ausflugsboot oder Floß. Zwischen den prächtigen Villen, versteckten Gärten und alten Wallanlagen gibt es auch verschiedene Thementouren vom Okerbrunch über Stadtführung oder Krimilesung bis hin zum Italienischen Abend auf dem Wasser.

Der ursprüngliche Fluss ist ein wahres Kanu-Kleinod in der Lüneburger Heide, das in den Sommermonaten von Müden (Örtze) bis zur Mündung in die Aller bei Celle befahren werden darf. Der kurvige Flusslauf durch die facettenreiche Landschaft ist ein Naturerlebnis, aber teilweise auch für Geübte herausfordernd. Am Ufer gibt es schöne Rastplätze, zwei Campingplätze und eine Jugendherberge mit Zeltmöglichkeiten. **DJD**

# Sommerurlaub: Nicht vom Preis blenden lassen

Die **WAHL DES URLAUBSANGEBOTES** sollte nicht vom kleinsten Preis bestimmt werden, sondern vom Preis-Leistungs-Verhältnis

Noch auf der Suche nach Sommerurlaub? Wer sein Wunschreiseziel, die Reisezeit und den Abflugort kennt und nun Angebote verschiedener Veranstalter dafür vergleicht, sollte nicht nur nach dem kleinsten Preis entscheiden. Sondern das gesamte Preis-Leistungs-Verhältnis in den Blick nehmen, rät Marija Linnhoff vom Verband unabhängiger selbstständiger Reiseunter-nehmen (VUSR).

Ein wichtiges Detail ist bei Pauschalreisen der Transfer vom Flughafen zum Hotel. Ist er bei einem Angebot nicht dabei, muss man je nach Entfernung noch kräftig zahlen, um nach der Landung ans Ziel zu kommen. Wer nicht genau liest, kann vor Ort vor echten logistischen Problemen stehen.

So berichtete die Verbraucherzentrale Niedersachsen von einem Fall aus ihrer Beratung, bei dem ein Urlauber bei der Buchung nicht gesehen hatte, dass



Palmen, Strand - ganz ohne Stress. Damit es auch vor Ort so bleibt: beim Buchen nicht nur auf den Preis schauen, sondern aufs Gesamtpaket.

Foto: Joachim Hauck/dpa-mag

der Zielflughafen und die ge-buchte Unterkunft auf unterschiedlichen Inseln lagen - und kein Transfer im Reisepaket enthalten war.

#### MUSS ES ÜBERHAUPT EINE FLUGREISE SEIN?

Es sei deshalb wichtig, genau zu prüfen, ob alle Reisebestandteile

logisch zusammenpassen, raten die Verbraucherschützer. Also vor der Buchung des vermeintlichen Reise-Schnäppchens noch einmal in Ruhe alles lesen.

Stichwort Schnäppchen: Wer danach sucht, sollte aus Sicht des VUSR auch Reiseziele in den Blick nehmen, die man mit Auto, Zug oder Fernbus erreichen kann. Das sind nicht nur die Nachbarländer wie Österreich, Polen oder die Niederlande, und Ziele in Deutschland.

Auch beliebte, mediterrane Ziele wie Kroatien, der Gardasee in Italien oder Calella an der spanischen Costa Brava unweit von Barcelona seien auf anderen Wegen als im Flieger zu erreichen. Für Menschen mit knapperem Reisebudget kann das laut dem Branchenverband eine Alternative sein. Wer sich die Onlinesuche in Eigenregie nicht zutraut oder unsicher ist, für den ist der Gang ins Reisebüro ratsam: Dort können sämtliche An-reiseoptionen verglichen werden, um die beste Lösung zu finden - ob Flugzeug, Bahn, Fern-reisebus oder Eigenanreise mit dem Pkw, so der VUSR. **DJD**

### REISEMARKT DEUTSCHLAND

#### USEDOM

**Forsthaus Bansin - Angebot** ab sofort bis 29.8.26: 7Ü/HP p.P. im DZ 600€, 5 Ü/HP p.P. im DZ 500€. 038378-29447 [www.forsthaus-bansin.de](http://www.forsthaus-bansin.de), Forsthaus Bansin GmbH, GF: Holger Böhnstedt, Ahlbecker Chaussee 12, 17429 Bansin

**Hotel Waldidyll** in Zinnowitz mit tollen Angeboten! 20.6.-12.7. 5 Ü/HP 370 € 7 Ü/HP 505 € 13.7.-6.9. 5 Ü/HP 420 € 7 Ü/HP 580 € 7.9.-20.9. 5 Ü/HP 370€ 7Ü/HP 505€ 21.9.-15.10 5 Ü/HP 360€ 7 Ü/HP 470€ 16.10.-1.11. 5 Ü/HP 345€ 7 Ü/HP 415€ - pro Pers. im DZ, Fewo's u. Bungalows verfügbar. Hotel Waldidyll GmbH, GF M. Lafin, 17454 Zinnowitz, Kneippstr. 16 [www.hotelwaldidyll.de](http://www.hotelwaldidyll.de) ☎ 038377-4550 [info@hotelwaldidyll.de](mailto:info@hotelwaldidyll.de)

**Ostseebad Heringsdorf, familiengeführtes „Hotel am Gothensee“.** Relaxen zu günstigen Preisen am Naturschutzgebiet Gothensee. Tel. 038378/33680 [gothensee@web.de](mailto:gothensee@web.de)

**SEEBAD AHLBECK 05.08.- 30.08. frei,** 2 Personen ☎ 038378-28213, [www.fewo-pommern-ahlbeck.de](http://www.fewo-pommern-ahlbeck.de)

**URLAUB mit Hund!** Ferienhäuser auf Usedom, komplett eingerichtet, 2-10 Gehminuten zum Strand ☎ 0172-3031191 [www.lecher-gbr.de](http://www.lecher-gbr.de)

#### BODENSEE

**Bobman www.gaestehaus-wagner.de** DZ/DU/WC, herrlicher Seeblick, ruhige Lage direkt am See ☎ 07773-1318

#### ERZGEBIRGE

**Sommer in Seiffen!** 2ÜF, 1x 3-Gang Wähenmü am 2. Abend, Begrüßungs-getränk. Besuch eines echten Hand-werksbetriebes u. andere interessante Angebote. Ab 129 € p. P. Hotel Berghof in Seiffen. ☎ 037362-7720 [www.berghof-seiffen.de](http://www.berghof-seiffen.de)

**Schnupperangebot, 1 Kind bis 12 J.** frei im 4-Berghotel "Zum Bären" 4 Tg., 3 N. Ü/HP ab 249€ o. ALL-IN ab 285€ p. P. im DZ inkl. Schwimmbad, Sauna, Parkpl., tw. Blk., Inh. Khalifa Doghmani, Taiblick 6, 01773 Altenberg, Tel.: 035052/610, [www.hotelzumbaeren.com](http://www.hotelzumbaeren.com)

**Erholen im schönen Erzgebirge!** Günst. Pauschalangebote Hotel "Zur Edlen Krone", Neuhausen ☎ 037361-45608, [www.edle-krone-erzgebirge.de](http://www.edle-krone-erzgebirge.de)

**Wir holen Sie** von der Haustür ab! Spezialangebot für Senioren: 1 Wo. Urlaub im Erzgebirge, 7 x Ü/F, HP. Sie wohnen im Komfortzimmer. Lift im Haus. 469 € p.P. An- u. Abreise dienstags. Landhotel Osterlamm GbR, Talstr. 32 OT Waschleithe, 08344 Grünhain-Beierfeld (bei Schwarzenberg) Inh. Christine & Wolfgang Rehm ☎ 03774/76230 [www.hotel-osterlamm.de](http://www.hotel-osterlamm.de)

#### SACHSEN

**Preiswerter Urlaub** vor den Toren v. Chemnitz. Ankommen, Wohlfühlen, Genießen. 09322 Penig/ OT Tauscha ☎ 037381-66220 [www.zur-lochmuehle.de](http://www.zur-lochmuehle.de)

#### BRANDENBURG

**Schwielochsee - Ferienwohnung** o. Zimmer mit Frühstück, ab 3 Nächte 35 € p.P., ☎ 035478-343, OT Guhlen

#### SÄCHSISCHE SCHWEIZ

**Urlaub am Fuße** der historischen Festung Königstein! Gaststätte & Pension Amtshof ☎ 035021-68511, Fax 035021-99175, [www.amtshof-koenigstein.de](http://www.amtshof-koenigstein.de)

#### BAYERISCHER WALD

**Sommer im Bayerischen Wald!** Hotel "Ferien - vom - Ich", 94362 Neukirchen, Biergarten, Hallenbad, Sauna. ☎ 09961-9500, [www.hfvi.de](http://www.hfvi.de), [info@hfvi.de](mailto:info@hfvi.de)

#### FRANKEN

**Hotel Promenade** in 95138 Bad Steben, 3 x Ü/HP + 1 x Std. Therme o. Getränke-Gutschein 225 € p.P., Lift, Nähe Kurpark, 4 Min. zur Therme, Badstr. 16, MKV Immobilien GmbH, Tel. 09288/97430, [www.hotel-promenade.de](http://www.hotel-promenade.de)

#### REISEMARKT EUROPA

#### ÖSTERREICH

**Salzkammergut!!! 1 WO HP light 375€.** (ab 27.6. frei) Mond-Atter-Wolfgangsee, eig.-Hallenbad. GH Strobl Klaus A-4881 Straß ☎ 0043/7667/7095

#### REISE/TOURISTIK

#### REISEVERANSTALTER

**Senioren-Individual-Reisen ganzjährig** mit Abholung von zu Hause, auch für leicht Behinderte. Heute Buchen - Morgen Reisen. Tel.: 0391/4089249