

VAREL-DANGAST / NORDSEE

7 Tage
statt
535 Euroab
375
Euro p.P.
bei max. Kassen-
zuschussVarel-
Dangast

Homburg

Berlin

Köln

München

Durchatmen und Entspannen bei uns in Friesland am niedersächsischen Jadebusen!

Eine abwechslungsreiche Landschaft mit urwüchsigen Wäldern, dem offenen Meer und dem Wechsel der Gezeiten direkt am Weltnaturerbe Wattenmeer machen Ihre Aktivwoche zum Erlebnis. Die Unterbringung im Upstalsboom Landhotel Friesland am malerischen Mühlenteich, mit herrlichem Blick über Feld und Wiesen, sorgt für eine erholsame Unterbringung mit modernem Komfort. Der großzügige Wellness- und Spabereich mit eigenem Schwimmbad ist für Hotelgäste frei nutzbar. Die Kurseinheiten finden als Block zusammengefasst im Hotel statt.

Genügend Zeit verbleibt auch für einen Ausflug in das Nordseebad Dangast oder genießen Sie frangfrischen Fisch am Vareler Hafen.

Wir freuen uns auf Sie und heißen Sie herzlich willkommen!

LEISTUNGEN

6 Übernachtungen (inkl. Kurtaxe) / Frühstück mit Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen

GESUNDHEITSPROGRAMM

- Begrüßungsrunde mit Programmgespräch
- Fitnesstest
- Einführung Nordic Walking
- Pilates für den Rücken
- Nordic Walking
- Mit Yoga entspannen
- Faszientraining – Übungen für den Rücken
- Ernährungs-Workshop: „Starke Knochen durch richtige Ernährung“
- Zirkeltraining im Wald
- Betreuung

ZUSATZLEISTUNGEN INKLUSIVE

- Begrüßungsgetränk im Hotel bei Anreise
- Nutzung des Wellness-Spa-Bereiches und des Schwimmbades im Hotel
- Coffee to go (morgens)
- Energietankstelle am Nachmittag in der Lobby
- 1x Minibarfüllung
- Nutzung der Sportangebote im Hotel (z. B. Aqua Fitness uvm.)

TERMINE

| | | |
|-------|-------------------|----|
| 0634: | 22.01. – 28.01.23 | NS |
| 0635: | 12.02. – 18.02.23 | NS |
| 0636: | 26.02. – 04.03.23 | NS |
| 0637: | 12.03. – 18.03.23 | NS |
| 0638: | 23.04. – 29.04.23 | NS |
| 0639: | 30.04. – 06.05.23 | NS |
| 0640: | 07.05. – 13.05.23 | HS |
| 0641: | 14.05. – 20.05.23 | HS |
| 0642: | 04.06. – 10.06.23 | HS |
| 0643: | 25.06. – 01.07.23 | HS |
| 0644: | 16.07. – 22.07.23 | HS |
| 0645: | 30.07. – 05.08.23 | HS |
| 0646: | 13.08. – 19.08.23 | HS |
| 0647: | 20.08. – 26.08.23 | HS |
| 0648: | 10.09. – 16.09.23 | HS |
| 0649: | 24.09. – 30.09.23 | HS |
| 0650: | 08.10. – 14.10.23 | NS |
| 0651: | 22.10. – 28.10.23 | NS |
| 0652: | 05.11. – 11.11.23 | NS |
| 0653: | 19.11. – 25.11.23 | NS |
| 0654: | 03.12. – 09.12.23 | NS |

PREISE PRO PERSON

bei Kassenzuschuss von 160,- Euro für das Gesundheitsprogramm

| Hotel | Nebensaison | | Hauptsaison | |
|--------------------------------------|-------------|---------|-------------|---------|
| | DZ | EZ | DZ | EZ |
| Upstalsboom Landhotel Friesland****S | 375,- € | 435,- € | 486,- € | 546,- € |

NS = Nebensaison, HS = Hauptsaison



UPSTALSBOOM
VAREL-DANGAST

Bleiben Sie fit! Unser Hotel auf einen Blick

- 105 Zimmer
- 24-Stunden-Rezeption
- Parkplätze am Haus und Tiefgarage (gegen Gebühr)
- Restaurant Entenblick mit Außenterrasse
- 2.500 m² großer Wellnessbereich
- Veranstaltungsräume für bis zu 600 Personen
- Golfplätze in der Nähe
- Hunde willkommen



LebensSinne

ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT

T +49 4402 9839344

info@lebenssinne.de

Upstalsboom Varel Dangast · Mühlenteichstraße 78 · 26316 Varel-Dangast
T +49 4451 921 0 · landhotel@upstalsboom.de
landhotel-friesland-varel.de