



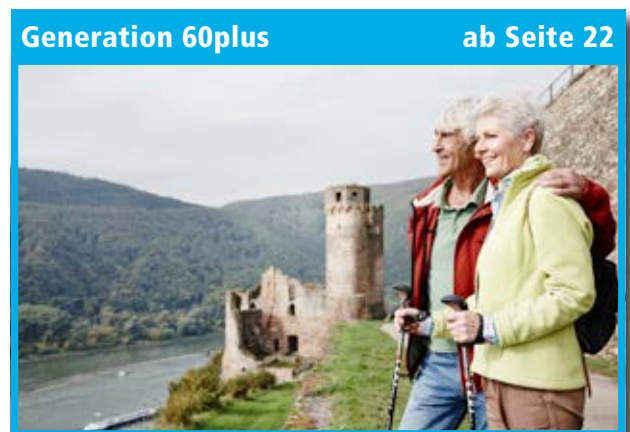
**Bezuschusst
vom BSW**



Bezuschusste Urlaubsprogramme

Gut jeder fünfte Deutsche kann sich keinen Urlaub leisten, so hat die europäische Statistikbehörde Eurostat ermittelt. Besonders betroffen sind Senioren und Familien. Für Millionen Kinder und Jugendliche heißt das: Schon eine Woche Ferien geht über die finanziellen Möglichkeiten der Eltern. Aber auch Berufseinsteiger müssen oft auf eine Auszeit verzichten, da das Geld zu knapp ist.

Die Stiftung Bahn-Sozialwerk nimmt ihre soziale Verantwortung wahr und hat ein besonderes, bezuschusstes Reiseprogramm für folgende Gruppen entwickelt:



Unser Programm finden Sie auf den nächsten Seiten. Die Farbfelder erleichtern Ihnen die Orientierung, welches Angebot für wen besonders geeignet ist.

Wir bitten ausdrücklich zu berücksichtigen, dass es sich bei diesem Reiseprogramm um ein Angebot speziell für Menschen mit geringem Einkommen handelt. Deshalb gibt es ein begrenztes Platzkontingent pro Reise.

Buchung

BSW-Reisezentrum

Anja Grothe Telefon: 0821 2427-313

Jens Gerke Telefon: 0821 2427-442

E-Mail: anja.grothe@bsw24.de

E-Mail: jens.gerke@bsw24.de

Ernährung und Kochen für Familien

ab 358,- Euro

Inklusivleistungen

7x Übernachtung mit Halbpension

7x Kurtaxe inkl. Trinkkur

1x gemeinsames Kochen eines Mittagessens in der Gesundheitsküche der DEKIMED (Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren) unter Begleitung von Diätassistenten und Gesundheitstrainern, anschließend gemeinsame Mahlzeit

1x Zubereitung eines gesunden Frühstücks in der DEKIMED

1x Zubereitung von Brotaufstrichen süß/herzhaft in der DEKIMED

1x Vortrag über gesunde Ernährung

1x geführte Wanderung

1x Besuch des Kletterwaldes im IFA-Ferienpark

1x Besuch der Sommerrodelbahn

1x Besuch einer Falknerei

1x Besuch des Gläsernen Bauernhofs

1x gemeinsames Backen vegetarischer Pizza mit den Kindern

1x Massage für die Erwachsenen

2x Wassergymnastik für die ganze Familie

• täglich kostenlose Nutzung von Fitnessraum, Sauna und Hallenbad



Preise:

Erwachsene: 599,- Euro pro Person

Kinder: 159,- Euro pro Kind im Zimmer der Eltern

Eigenes Zimmer für Kinder: 479,- Euro (bis max. 3 Kinder)

Zuschüsse:

300,- Euro Basiszuschuss

plus 100,- Euro pro Kind

Vitalhotel Weiße Elster, Bad Elster

Termine:

08.04. bis 15.04.2017

29.07. bis 05.08.2017

19.08. bis 26.08.2017

Aktivwoche für Familien

Inklusivleistungen

- 7x Übernachtung mit Halbpension
- 7x Kurtaxe inkl. Trinkkur
- 1x Reitstunde für Kinder mit Pferdepflege
- 1x Besuch der Schulsternwarte und des Planetariums „Sigmund Jähn“ Rodewisch
- 1x Besuch der Drachenhöhle Syrau
- 1x Besuch einer Falknerei
- 1x Besuch des Kletterwalds und der Space Station im IFA-Ferienpark
- 1x Besuch der Sommerrodelbahn
- 1x Yoga für die Erwachsenen
- 1x Massage für die Erwachsenen
- 1x Rückenschule für die Kinder
- 1x geführte Wanderung für die ganze Familie
- 1x spezielles Abendprogramm
- jeden Morgen Frühsport und täglich Wassergymnastik für Groß und Klein



Preise:

Erwachsene: 649,- Euro pro Person

Kinder: 189,- Euro pro Kind im Zimmer der Eltern

Eigenes Zimmer für die Kinder: 479,- Euro (bis max. 3 Kinder)

Zuschüsse:

350,- Euro Basiszuschuss

plus 120,- Euro pro Kind

Vitalhotel Weiße Elster, Bad Elster

Termine:

15.04. bis 22.04.2017

12.08. bis 19.08.2017

ab 328,- Euro

Harzer Familienwoche

Inklusivleistungen

- 7x Übernachtung mit Halbpension inkl. Kurtaxe
- 1x Outdoor-Spiel „Die Wasserflüsterer“
- 1x Baumwipfelpfad – der Harz von oben auf ca. 15 Metern Höhe
- 1x Märchenwanderung – märchenhafte Spurensuche
- 1x Geocaching für Einsteiger
- 1x Massage für die Erwachsenen und großer Eisbecher für die Kinder
- täglich kostenlose Nutzung der Saunalandschaft und des Hallenbads



Preise:

- Erwachsene: 499,- Euro pro Person
- Kinder: 229,- Euro pro Kind im Zimmer der Eltern
- Eigenes Zimmer für die Kinder: 469,- Euro (bis max. 3 Kinder)

Zuschüsse:

- 300,- Euro Basiszuschuss
- plus 100,- Euro pro Kind

Wald- und Sporthotel Festenburg, Clausthal-Zellerfeld

Termine:

25.07. bis 01.08.2017

12.08. bis 19.08.2017

04.10. bis 11.10.2017

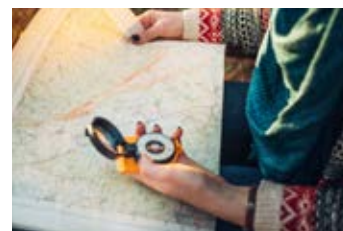
Familien mit Kindern von 4 bis 12 Jahren

Familien-Erlebnisreise Harz

ab 400,- Euro

Inklusivleistungen

- 7x Übernachtung in einer Ferienwohnung inkl. Kurtaxe
- 7x Frühstücksbuffet
- 3x Lunchpaket
- 3x Grillabend oder Abendessen
- 1x geführte Wanderung durch den Harzer Wald
- 1x Mittagessen auf der Bocksberghütte
- 1x Besuch der Einhornhöhle mit Führung
- 1x Geocaching für Einsteiger
- 1x Minigolfturnier inkl. Preise
- 1x Fußballturnier inkl. Preise
- täglich kostenlose Nutzung der Saunalandschaft



Preise pro Familie:

- 1-Zimmer-Wohnung: 750,- Euro
- 2-Zimmer-Wohnung: 820,- Euro
- 3-Zimmer-Wohnung: 890,- Euro
- 4-Zimmer-Wohnung: 990,- Euro

Zuschüsse:

350,- Euro Basiszuschuss

Ferienwohnanlage Brockenblick, Schulenberg/Oberharz

Termine:

28.05. bis 04.06.2017
20.08. bis 27.08.2017

09.07. bis 16.07.2017
01.10. bis 08.10.2017

23.07. bis 30.07.2017

06.08. bis 13.08.2017

Actionwoche an der Lahn

ab 550,- Euro

Inklusivleistungen

- 7x Übernachtung mit Halbpension
- 1x Kanufahrt auf der Lahn und vorherige Sightseeingtour durch Nassau
- 1x Speedboattour auf dem Rhein mit Adrenalingarantie, nachmittags Relaxen in der Emser Therme
- 1x Segwaystadttour durch Koblenz, Mittagessen in der Altstadt
- 1x Bogenschießen mit Primitivbogen im Parcours
- 1x Mountainbiketour im kleinen Parcours, dann auf der Freistrecke
- 1x Paraglidingsschnuppertag
- 1x 4 Stunden Schnuppergolf
- 1x Paintballparcours mit 500 Farbbällen
- 1x Grillevent mit Weinprobe im Weinberg
- 1x Relaxtag in der Emser Therme mit 50 Minuten Ganzkörpermassage
- täglich kostenlose Nutzung der Sauna



Preise:

- 1.150,- Euro pro Person im Doppelzimmer
- 1.250,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

- 600,- Euro pro Person

Ferienhotel Lindenbach, Bad Ems

Termine:

17.06. bis 24.06.2017

15.07. bis 22.07.2017

18.08. bis 25.08.2017

Sporterlebnis Harz für junge Leute

ab 329,- Euro

Inklusivleistungen

7x Übernachtung mit Halbpension inkl. Kurtaxe

1x Projekt Floßbau – aus einem Puzzle von Hölzern, Tonnen, Gurten und Bändern entstehen in kurzer Zeit Flöße

1x Mountainbiketour inkl. Miet-Mountainbike und -Helm sowie Tourenbegleitung

1x Bogenschieß-Kurs

1x Training im Hochseilgarten

1x Monsterroller-Verleih

1x Massage

1x Fußpflege

• täglich kostenlose Nutzung der Saunalandschaft, der Fitnessgeräte und des Hallenbads



Preise:

679,- Euro pro Person im Doppelzimmer

749,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

350,- Euro pro Person

Wald- und Sporthotel Festenburg, Clausthal-Zellerfeld

Termine:

02.07. bis 09.07.2017

19.08. bis 26.08.2017

Ein Wochenende voller Action

ab 149,- Euro

Inklusivleistungen

3x Übernachtung mit Halbpension inkl. Kurtaxe

1x Projekt Floßbau – aus einem Puzzle von Hölzern, Tonnen, Gurten und Bändern entstehen in kurzer Zeit Flöße

1x Mountainbiketour inkl. Miet-Mountainbike und -Helm sowie Tourenbegleitung

1x Monsterroller-Verleih

1x Massage

1x Wellnessanwendung nach Wahl

• täglich kostenlose Nutzung der Saunalandschaft, der Fitnessgeräte und des Hallenbads



Preise:

369,- Euro pro Person im Doppelzimmer

419,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

220,- Euro pro Person

Wald- und Sporthotel Festenburg, Clausthal-Zellerfeld

Termine:

05.05. bis 08.05.2017

25.08. bis 28.08.2017

Kochen und Entspannen für Berufstätige

ab 339,- Euro

Inklusivleistungen

7x Übernachtung mit Halbpension

7x Kurtaxe inkl. Trinkkur

1x gemeinsames Kochen eines Mittagessens in der Gesundheitsküche der DEKIMED (Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren) unter Begleitung von Diätassistenten und Gesundheitstrainern, anschließend gemeinsame Mahlzeit

1x Zubereitung eines gesunden Frühstücks in der DEKIMED

1x Zubereitung von Brotaufstrichen süß/herzhaft in der DEKIMED

1x Ernährungsberatung

2x Nordic Walking

1x Besuch der Soletherme und der Badelandschaft (Tageskarte) mit Vitaldrink

1x Fußreflexzonenmassage

1x Naturmoorpackung

1x Salatteller

1x Vogtlandtour mit Göltzschtalbrücke, Vogtlandarena, Führung und Verkostung mit Imbiss in einer Schaubrauerei

- täglich Wassergymnastik
- täglich kostenlose Nutzung von Fitnessraum, Sauna und Hallenbad



Preise:

589,- Euro pro Person im Doppelzimmer

699,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

250,- Euro pro Person

Vitalhotel Weiße Elster, Bad Elster

Termine:

28.01. bis 04.02.2017

18.02. bis 25.02.2017

11.03. bis 18.03.2017

Kunst- und Kulturwoche im Vogtland

ab 419,- Euro

Inklusivleistungen

8x Übernachtung mit Halbpension

8x Kurtaxe inkl. Trinkkur

1x Stadtführung durch Bad Elster mit historischen Albertbad, Kurhaus, König-Albert-Theater und den Quellen

1x Tagesfahrt in die ehemalige Residenzstadt Greiz mit Stadtrundgang, Besuch des Sommerpalais' und des unteren Schlosses, Nachmittagskaffee

1x Tagesfahrt mit Besichtigung der Göltzschtalbrücke, Weiterfahrt nach Zwickau, Besichtigung des Doms, Besuch des August-Horch-Museums, Mittagessen

1x Tagesfahrt „Musikwinkelrundfahrt“ mit Besuch einer mechanischen Musikwerkausstellung und einer Schauwerkstatt, Mittagessen

1x Theaterbesuch im König-Albert-Theater in Bad Elster



Preise:

619,- Euro pro Person im Doppelzimmer

719,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

200,- Euro pro Person

Vitalhotel Weiße Elster, Bad Elster

Termine:

18.11. bis 26.11.2017

29.11. bis 07.12.2017

Kunst- und Kulturwoche im Teutoburger Wald

ab 559,- Euro

Inklusivleistungen

7x Übernachtung mit Halbpension inkl. Kurtaxe

5x Mittagessen à la carte

1x Stadtführung durch die historische Altstadt in Bad Salzuflen

1x Busfahrt zum Stift Fischbeck und nach Hameln

1x Busfahrt nach Marienmünster und zum Kloster Corvey mit Museumsbesuch

1x Busfahrt Teutoburger Wald, Detmolder Schloss, Hermannsdenkmal, Externsteine

1x Freilichtmuseum Detmold – 500 Jahre ländliches Leben und Kultur

- jeden Abend einen Cocktail in der Sol-Bar
- täglich kostenlose Nutzung von Fitnessraum und Saunalandschaft



Preise:

759,- Euro pro Person im Doppelzimmer

849,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

200,- Euro pro Person

Hotel Villa Dürkopp, Bad Salzuflen

Termine:

08.07. bis 15.07.2017

12.08. bis 19.08.2017

26.08. bis 02.09.2017

Detox-Gesundheitswoche für Berufstätige

ab 469,- Euro

Inklusivleistungen

- 7 x Übernachtung mit Halbpension inkl. Kurtaxe
- 1 x Einführungs- und Abschlussgespräch
- 2 x Meditation zum Entspannen
- 2 x Azidoseanwendung nach Dr. Collier
- 1 x Cremekörperpackung zum Entschlacken
- 1 x Cremekörperpackung zum Regenerieren
- 2 x basisches Fußbad
- 6 x Schüßlersalze zum Entschlacken
- 2 x Andullationsschwingungsliege
- 1 x Thalassopeeling Gesichtsbildung
- 1 x Körperpeeling
- täglich kostenlose Saunanutzung inkl. Leihbademantel
- täglich kostenlose Nutzung der Tee-Ecke
- täglich kostenlose Nutzung von Fitnessraum und Saunalandschaft



Preise:

- 719,- Euro pro Person im Doppelzimmer
- 809,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

- 250,- Euro pro Person

Hotel Villa Dürkopp, Bad Salzuflen

Termine:

19.08. bis 26.08.2017
11.12. bis 18.12.2017

26.08. bis 02.09.2017

11.11. bis 18.11.2017

18.11. bis 25.11.2017

Wellnesszeit für Berufstätige

ab 395,- Euro

Inklusivleistungen

- 7x Übernachtung mit Halbpension
- 3x Tageskarte für die neue Emser Therme
- 1x 50 Minuten Ganzkörpermassage
- 1x 60 Minuten Hamam-Zeremonie
- 1x 50 Minuten Aromaölmassage
- 1x klassische Kosmetik-Behandlung für die Dame mit Babor-Produkten
oder
- 1x alkoholfreies Weizenbier mit Luxusbad im Hopfen-Bierbad für den Herren
- 1x Stadtführung durch das historische Bad Ems
- 1x Weinprobe im Hotel



Preise:

- 695,- Euro pro Person im Doppelzimmer
- 785,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

- 300,- Euro pro Person

Ferienhotel Lindenbach, Bad Ems

Termine:

04.02. bis 11.02.2017

18.02. bis 25.02.2017

11.11. bis 18.11.2017

18.11. bis 25.11.2017

Fitnesswoche „Stress ade!“ in Bad Tölz: Entspannt durch den Alltag

ab 315,- Euro

Inklusivleistungen

- 7x Übernachtung mit Halbpension inkl. Kurtaxe
- 1x Einführung in Stress und Stressbewältigung
- 1x Achtsamkeitstraining
- 1x Stressbewältigung durch Bewegung
- 1x Funktionsgymnastik
- 1x Wandern am Isarwinkel
- 1x Einführung in Nordic Walking
- 1x Progressive Muskelentspannung
- 1x Atementspannung



Preise:

- 515,- Euro pro Person im Doppelzimmer
- 555,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

- 200,- Euro pro Person
- Die Kurse werden nach §20 SGB V durchgeführt und sind somit bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen.

Ferienhotel Isarwinkel, Bad Tölz

Termine:

07.05. bis 14.05.2017

08.07. bis 15.07.2017

05.08. bis 12.08.2017

14.10. bis 21.10.2017

ab 315,- Euro

Fitnesswoche „Rückenschmerzen ade!“ in Bad Tölz

Inklusivleistungen

- 7x Übernachtung mit Halbpension inkl. Kurtaxe
- 1x Einführung „gesunder Rücken“
- 1x Terrainwanderung im Isarwinkel
- 1x rückengerechtes Walken
- 1x rückengerechtes Wandern
- 1x Rückengymnastik – Ganzkörperkräftigung
- 1x Einführung in Nordic Walking
- 1x Progressive Muskelentspannung
- 1x Atementspannung



Preise:

- 515,- Euro pro Person im Doppelzimmer
- 555,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

- 200,- Euro pro Person
- Die Kurse werden nach §20 SGB V durchgeführt und sind somit bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen.

Ferienhotel Isarwinkel, Bad Tölz

Termine:

30.04. bis 07.05.2017

15.07. bis 22.07.2017

12.08. bis 19.08.2017

21.10. bis 28.10.2017

Fitnesswoche „Stress ade!“ auf Borkum: Entspannt durch den Alltag

ab 280,- Euro

Inklusivleistungen

- 7x Übernachtung mit Halbpension inkl. Kurtaxe
- 1x Einführung in Stress und Stressbewältigung
- 1x Achtsamkeitstraining
- 1x Saunabaden
- 1x Einführung in Nordic Walking
- 1x Progressive Muskelentspannung
- 1x Stressbewältigung durch Bewegung



Preise:

- 480,- Euro pro Person im Doppelzimmer
- 525,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

- 200,- Euro pro Person
- Die Kurse werden nach §20 SGB V durchgeführt und sind somit bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen.

Inselhotel Rote Erde, Nordseeheilbad Borkum

Termine:

04.11. bis 11.11.2017

11.11. bis 18.11.2017

18.11. bis 25.11.2017

Fitnesswoche „Lauftraining“ auf Borkum: für ein gesundes Herz-Kreislauf-System

ab 280,- Euro

Inklusivleistungen

- 7x Übernachtung mit Halbpension inkl. Kurtaxe
- 1x Einführung in Nordic Walking
- 1x Einführung Power-Walking
- 1x Einführung in die gesunde Lauftechnik
- 1x Funktionsgymnastik für Läufer
- 1x Progressive Muskelentspannung
- 1x Aqua-Jogging
- 1x pulsorientiertes Ausdauertraining
- 1x Stretching für Läufer



Preise:

- 480,- Euro pro Person im Doppelzimmer
- 525,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

- 200,- Euro pro Person
- Die Kurse werden nach §20 SGB V durchgeführt und sind somit bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen.

Inselhotel Rote Erde, Nordseeheilbad Borkum

Termine:

14.10. bis 21.10.2017

21.10. bis 28.10.2017

Entspannungswoche für Senioren

ab 519,- Euro

Inklusivleistungen

- 8x Übernachtung mit Vollpension
- 8x Kurtaxe inkl. Trinkkur
- 2x progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- 1x Fußreflexzonenmassage
- 1x Naturmoorpackung
- 1x Klangentspannung
- 1x tibetische Ganzkörpermassage
- 1x Rückenyooga
- 1x Entspannungsbad in den sächsischen Staatsbädern
- 1x Vortrag Schlafstörungen in der DEKIMED (Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren)
- 1x Eintritt in die Soletherme für 3 Stunden mit Vitaldrink
- täglich Wassergymnastik
- täglich kostenlose Nutzung von Fitnessraum, Sauna und Hallenbad



Preise:

769,- Euro pro Person im Doppelzimmer
869,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

250,- Euro pro Person

Vitalhotel Weiße Elster, Bad Elster

Termine:

21.10. bis 29.10.2017

04.11. bis 12.11.2017

Sport und Bewegung für Senioren

ab 439,- Euro

Inklusivleistungen

- 7x Übernachtung mit Halbpension
- 7x Kurtaxe inkl. Trinkkur
- 1x Schnuppergolfen inkl. Transfer
- 2x Nordic Walking
- 1x geführte Wanderung
- 2x Rückenyoga
- 2x Gymnastik
- 1x Vortrag Sturzprophylaxe
- 1x Kohlensäuresprudelbad
- täglich Wassergymnastik
- täglich kostenlose Nutzung von Fitnessraum, Sauna und Hallenbad



Preise:

- 689,- Euro pro Person im Doppelzimmer
- 799,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Zuschüsse:

- 250,- Euro pro Person

Vitalhotel Weiße Elster, Bad Elster

Termine:

06.05. bis 13.05.2017

07.10. bis 14.10.2017