

## Deutschland - Wandern und Wellness auf der Insel Rügen

### Eine Insel für Euch allein!

Hier könnt Ihr den frischen Wind und die Ostseeluft auf der Haut spüren, die Füße in die kühle See eintauchen oder Euch dick eingemummelt gegen die steife Brise stemmen, durch lichte Wälder wandern oder in der Saunalandschaft des Gesundheitshotel mit Wellnessangeboten entspannen.

Die schäumenden Wellen beobachten und die Steine bewundern, lecker Fisch essen, den Möwen lauschen, sich ev. in einem Café aufwärmen und das idyllische, einsame Inselleben in bester Luft und Stimmung genießen... Ein Winterurlaub an der See ist unvergleichlich erfrischend, untouristisch, geruhsam und das Immunsystem stärkend. Vor allem wenn die Unterkunft ein Gesundheitshotel mit Sauna und Wellnessangeboten ist.

### Wanderungen

Mit Ines Wilke, Inselkennerin und Hobby-Botanikerin werdet Ihr tagsüber bei Wind und Wetter über die Insel streifen und Winterfreuden aller Art erleben, dann wenn noch wenige TouristInnen unterwegs sind. Eine Insel für Euch allein! Ihr wandert durch alte und bizarre Buchenwälder am Meer entlang, durch eine hügelige Hudelandschaft mit prächtigen Wiesen, durch rügentypische Dörfer und vergesst nicht das Einkehren in gemütlichen Cafés oder das Picknicken an windgeschützten idyllischen Plätzen. Erholung stellt sich hier schnell ein. Für die entspannten Wanderungen sollte eine durchschnittliche Grundkondition vorhanden sein. Es werden schon mal 100 Höhenmeter am Tag gewandert, aber alles ganz geruhsam. Die Wanderungen sind 8-12 km lang mit einer Gehzeit zwischen zwei bis drei Stunden und natürlich einer schönen Pause mit Einkehr. An manchen Tagen wandert Ihr direkt vom in Strandnähe gelegenen Hotel aus. An den anderen Tagen reist Ihr bequem im Minibus der Wanderleiterin bzw. mit den ÖNVP und seid somit sehr flexibel unterwegs.

### Unterkunft

Das renommierte [Gesundheitshotel Villa Sano](#) in Baabe liegt nur 5 Minuten von der Ostsee entfernt. Ein kleiner Spaziergang zum Strand lohnt sich mehrmals am Tag: um am Morgen den Sonnenaufgang einzufangen, am Tage die frische Luft zu spüren oder am Abend die Ruhe am Meer zu genießen.

Das Hotel bietet angenehme, helle Zimmer, eine gute Halbpension und einen freundlichen Service. Die wohltuende Saunalandschaft mit drei Saunen, Dampf-, Bio- und Finnische Sauna und einem behaglichen Ruheraum mit Kaminfeuer bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt das Immunsystem.

### Anreise

Die Teilnehmerinnen werden gerne um ca. 17.45 Uhr in Bergen von der Reiseleiterin abgeholt.

## Intention

### Gesundheit mit allen Sinnen, Wanderreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



## Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Gesundheitshotel in Strandnähe**
- ▶ **Saunalandschaft und Wellnessangebote**
- ▶ **In der Stille der Natur genussvoll wandern**
- ▶ **Die Region Mönchgut im Biosphärenreservat entdecken**
- ▶ **Entlang der Ostsee- und Boddenküsten**
- ▶ **Mit einer Natur- und Landschaftsführerin unterwegs**

## Reiseleiterin



### Ines Wilke

Die Natur- und Landschaftsführerin zog es vor 30 Jahren auf die Insel Rügen und sie hat dies noch keinen Tag bereut. Mit Hingabe bewundert sie die vielen kleinen Pflänzchen am Wegesrand und weiß viele davon als Heilkraut zu nutzen. „Das Leben ist zu kurz für Knäckebröt!“ (Das isst sie zur Genüge bei ihren Trekking-Touren durch Schwedisch-Lappland.)

## Tagesprogramm

### 1. Tag: Individuelle Anreise nach Baabe

Individuelle Anreise nach Baabe.

Entweder mit der Bahn nach Bergen oder Binz und von dort mit dem Linienbus weiter bis nach Baabe.

Wir bieten einen kostenlosen Transfer mit unserer Reiseleiterin ab Bahnhof Bergen um ca. 17.45 Uhr.

Alle treffen sich mit der Reiseleiterin um 18.30 Uhr im Restaurant zum Kennenlernen beim gemeinsamen Abendessen.

### 2. Tag: Göhren mit Nordperd und Strand

Am Ostseestrand entlang oder durch das Waldgebiet der Baaber Heide mit ihrer fossiler Dünenlandschaft wandert Ihr heute zum Badeort Göhren. Kleiner Ortsrundgang, Umrundung des Landvorsprungs Nordperd, zurück nach Baabe.

Dauer: ca. 10 km; 3 Stunden Gehzeit

### 3. Tag: Boddenlandschaft und rügentypische Dörfer

Zu Fuß direkt vom Hotel aus brecht Ihr auf in die abwechslungsreiche Landschaft der Region Mönchgut. Kiefernwald und Dünen, schöne Ausblicke (von Fliegerberg und Schafberg), viel Wasser, kleine rügentypische Ortschaften (Middelhagen, Mariendorf; Alt Reddevitz)

Dauer: ca. 12 km, 4 Stunden Gehzeit, leicht

### 4. Tag: Rundtour auf der Halbinsel Klein Zicker

Eine Rundtour auf der Halbinsel Klein Zicker erwartet Euch. Ihr umrundet den Süzipfel der Insel Rügen mit Südperd und Endhaken. Genießt den Weitblick vom Lotsenturm in Thiessow und bei guter Sicht sind die Ostseeinseln Oie und Ruden sowie das Festland bei Greifswald erkennbar.

Dauer: ca. 8 km, 3 Stunden Gehzeit

### 5. Tag: zur freien Verfügung

Entdeckt die Wellnesslandschaft des Hotels, genießt eine Anwendung, entspannt, schlendert am einsamen Strand entlang...

### 6. Tag: Die Ostseebäder Binz und Sellin

Auf dem Hochuferweg geht es durch das Waldgebiet Granitz und die Ostseebäder Binz und Sellin. Mit dem Rasenden Roland

zuckelt Ihr zunächst von Baabe zum Ostseebad Binz. Auf dem Hochuferweg an der Küste geht es dann entlang durch den alten Buchenwald der Granitz mit beeindruckenden Blicken auf die Ostsee und bei guter Sicht bis zur Halbinsel Jasmund mit der Kreideküste. Zur Mittagszeit kehrt Ihr im Ostseebad Sellin ein, bekannt durch seine Bäderarchitektur und der Seebrücke. Am Strand entlang geht es zurück nach Baabe.

Dauer: ca. 12 km, 4 Stunden Gehzeit, ca. 100 m hoch und runter, deshalb mittelschwer

## 7. Tag: Zickersche Berge auf dem Mönchgut

Eine Rundwanderung führt Euch über die sanften Hügel der Zickerschen Berge, eine alte Hudelandschaft (Hude von hüten = Weideland) mit sehr artenreichen Magerrasen und fantastischen Hude-Eichen und schöne Ausblicken auf die umliegenden Gewässer. Ihr schlendert durch das Dorf Groß Zicker mit seinen rohrgedeckten Häuschen und seiner kleinen Kirche.

Dauer: ca. 8 km, 3 Stunden Gehzeit

Hin- und Rückfahrt mit ÖPNV oder privatem Kleinbus

## 8. Tag: Individuelle Abreise

Nach Frühstück heißt es dann Abschied zu nehmen von der schönen Insel oder aber eine Verlängerung anschließen.

In Baabe gibt es einen Bus, der stündlich zum Bahnhof Bergen fährt, z.B. so: Abfahrt 10.38h, Ankunft in Bergen um 11.23h.

## Leistungen

### Enthaltene Leistungen

- ▶ 7 Übernachtung in EZ mit Du/WC und mit vielfältigem Frühstücksbuffet & Abendessen einschließlich der Softgetränke, Wein & Bier während des Essens
- ▶ Alle Wanderungen wie im Programm ausgeschrieben
- ▶ Minibus oder ÖNVP zu den Ausgangspunkten der Wanderungen
- ▶ Sauna
- ▶ Ortsansässige Natur-Wanderleiterin (Ines ist nicht beim Abendessen dabei, da sie auf der Insel wohnt und nach Hause fährt)




### Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Weitere Mahlzeiten
- ▶ Ortsübliche Kurtaxe
- ▶ Fakultative Ausflüge und Eintritte

## Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
27.10.24	03.11.24	5/8	1.190,- €	130,- €		Ines Wilke

 Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.

-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

## Hinweise

### Generelle Hinweise

#### Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

---

---

### WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20  
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: [info@womenfairtravel.com](mailto:info@womenfairtravel.com)

Web: [www.womenfairtravel.com](http://www.womenfairtravel.com)