



Wandern • Deutschland • Vorpommern

Herbstwandern und Wellness auf der Insel Rügen

Entspannte Wanderreise für Frauen ohne Touristentrubel

Tage
8

Gruppengröße
6 bis 8

Reiseleiterin
Ines Wilke

Anforderung
☒ ☒ ☐ ☐ ☐

Rügen im Herbst gehört uns fast allein! Während einer **8-tägigen Wanderreise** Ende September führt uns Inselkennerin und Hobby-Botanikerin Ines Wilke durch bizarre Buchenwälder, hügelige Hudelandschaften und rügentypische Dörfer – bei frischer Ostseeluft und ohne Touristentrubel. Im Gesundheitshotel in Strandnähe warten Sauna und Wellnessangebote auf alle, die nach dem Wandern noch tiefer entspannen möchten.

Highlights im Programm

- **Gesundheitshotel in Strandnähe**
- **Die Region Mönchgut im Biosphärenreservat entdecken**
- **Entlang der Ostsee- und Boddenküsten**
- **Mit einer Natur- und Landschaftsführerin unterwegs**

Überblick zur Reise

Ende September können wir auf Rügen das idyllische, einsame Inselleben in bester Luft und ohne Touristentrubel genießen. Wandernd erleben wir die Ostseeinsel von all ihren Seiten. Wir gehen **durch lichte Wälder und am Strand entlang**, tauchen ein ins

Licht des herbstlichen Waldes, beobachten die schäumenden Wellen, tauchen die Füße in die kühle See, lauschen den Möwen und bewundern die ungewöhnlichen Formen und Farben der Steine am Strand.

Dabei genießen wir den frischen Wind auf der Haut oder stemmen uns dick eingemummelt gegen die steife Brise. Zwischendurch wärmen wir uns hier und da in einem gemütlichen Café auf, essen vielleicht lecker Fisch und entspannen am Abend in der **Saunalandschaft** des Gesundheitshotel mit seinen Wellnessangeboten. Mit diesem Programm ist ein Herbst an der See unvergleichlich erfrischend, geruhsam und das Immunsystem stärkend!

Mit Ines Wilke, Inselkennerin und Hobby-Botanikerin werden wir tagsüber bei Wind und Wetter über die Insel streifen und Wanderfreuden aller Art erleben, dann wenn nur noch wenige Tourist:innen unterwegs sind. **Eine Insel fast für uns allein!** Wir wandern durch alte und bizarre Buchenwälder am Meer entlang, durch eine hügelige Hudelandschaft mit prächtigen Wiesen (eine ehemalige Waldweide), durch rügentypische Dörfer und vergessen nicht das Einkehren oder das Picknicken an windgeschützten idyllischen Plätzen.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- Du Rügen außerhalb der Hauptsaison erleben möchtest
- Deine Antwort auf die steife Ostsee-Brise ein hochgeschlagener Kragen und gute Laune ist
- Dich die Kombi aus Aktivität an der frischen Luft und wärmender Sauna entspannt

Wichtig zu wissen

Anforderung: Für die entspannten Wanderungen sollte eine durchschnittliche Grundkondition vorhanden sein. Auch auf Rügen gibt es Höhenmeter bis zu 100 ab einzelnen Tagen. Die Wanderungen sind 8-12 Kilometer lang mit einer Gehzeit zwischen zwei bis drei Stunden und natürlich einer schönen Pause mit Picknick oder Einkehr.

Wie wir unterwegs sind: An manchen Tagen wandern wir direkt vom in Strandnähe gelegenen Hotel aus. An den anderen Tagen reisen wir bequem im Minibus der Wanderleiterin bzw. mit den ÖNVP und sind 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.

Verpflegung: Inkludiert im Reisepreis ist eine üppige Halbpension. Es gibt ein vielfältiges Frühstücksbuffet und das Abendessen schließt Softgetränke, Wein & Bier während des Essens mit ein. Für unterwegs nehmen wir uns ein Picknick oder Snacks mit oder kehren unterwegs ein. Gut zu wissen: Unsere Wanderleiterin Ines ist beim Abendessen nicht dabei, da sie auf der Insel wohnt und nach unserem Tagesprogramm nach Hause fährt.

Anreise: Mit der Bahn geht die Anreise nach Bergen oder Binz und von dort mit dem Linienbus weiter. Unsere Reiseleiterin kann nach vorheriger Anmeldung außerdem bis zu vier Teilnehmerinnen im eigenen PKW ab Bahnhof Bergen mitnehmen (gegen 17:45 Uhr).

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- In der Stille der Natur genussvoll wandern
- Die Nase in den frischen Ostseewind halten
- Mit Sauna und Wellness die müden Knochen wärmen und entspannen

Tagesprogramm

1. Tag: Individuelle Anreise nach Baabe

Entweder mit der Bahn nach Bergen oder Binz und von dort mit dem Linienbus weiter bis nach Baabe. Gegen 17:45 Uhr bieten wir außerdem einen kostenlosen Transfer mit unserer Reiseleiterin ab Bahnhof Bergen an. Alle treffen sich mit der Reiseleiterin um 18:30 Uhr im Restaurant zum **Kennenlernen** beim gemeinsamen Abendessen.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Gesundheitshotel Villa Sano](#)

2. Tag: Göhren mit Nordperd und Strand

Am Ostseestrand entlang oder durch das Waldgebiet der Baaber Heide mit ihrer **fossilen Dünenlandschaft** wandern wir heute zum Badeort Göhren. Kleiner Ortsrundgang, Umrundung des Landvorsprungs Nordperd und zurück nach Baabe.

Wanderung: ca. 10 km; 3 h Gehzeit

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Gesundheitshotel Villa Sano

3. Tag: Boddenlandschaft und rügentypische Dörfer

Zu Fuß direkt vom Hotel aus brechen wir auf in die abwechslungsreiche **Landschaft der Region Mönchgut**. Kiefernwald und Dünen, schöne Ausblicke von Fliegerberg und Schafberg, viel Wasser und kleine rügentypische Ortschaften wie Middelhagen, Mariendorf und Alt Reddevitz begegnen uns.

Wanderung: ca. 12 km, 4 h Gehzeit, leicht

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Gesundheitshotel Villa Sano

4. Tag: Rundtour auf der Halbinsel Klein Zicker

Eine Rundtour auf der Halbinsel Klein Zicker erwartet uns. Wir umrunden den Süzipfel der Insel Rügen mit Südperd und Endhaken. Vom Lotsenturm in Thiessow genießen wir den Weitblick. Bei guter Sicht sind die Ostseeinseln Oie und Ruden sowie das Festland bei Greifswald erkennbar.

Wanderung: ca. 8 km, 3 h Gehzeit

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Gesundheitshotel Villa Sano

5. Tag: Zur freien Verfügung

Heute entscheiden wir selbst, was auf dem Programm steht. Vielleicht entdecken wir die **Wellnesslandschaft des Hotels** und genießen dort eine Anwendung oder wir schlendern am einsamen Strand entlang, lesen ein Buch zu Ende und entspannen ganz einfach da wo wir sind...

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Gesundheitshotel Villa Sano

6. Tag: Die Ostseebäder Binz und Sellin

Auf dem Hochuferweg geht es durch das Waldgebiet Granitz und die Ostseebäder Binz und Sellin. Mit der historischen Kleinbahn "Rasender Roland" zuckeln wir zunächst von Baabe zum Ostseebad Binz. Auf dem **Hochuferweg an der Küste** geht es dann entlang durch den alten Buchenwald mit beeindruckenden Blicken auf die Ostsee und bei guter Sicht bis zur Halbinsel Jasmund mit der Kreideküste. Zur Mittagszeit kehren wir im Ostseebad Sellin ein, bekannt durch seine Bäderarchitektur und der Seebrücke. Am Strand entlang geht es zurück nach Baabe.

Wanderung: ca. 12 km, 4 h Gehzeit, ca. 100 m hoch und runter, deshalb mittelschwer

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Gesundheitshotel Villa Sano

7. Tag: Zickersche Berge auf dem Mönchgut

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

Wanderung: ca. 8 km, 3 h Gehzeit
Hin- und Rückfahrt mit ÖPNV oder privatem Kleinbus

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Gesundheitshotel Villa Sano

8. Tag: Individuelle Abreise

Nach dem Frühstück heißt es **Abschied 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.

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 6 bis 8

19.09.2026 - 26.09.2026 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.250,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.390,00 €	140,00 €

Enthaltene Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ mit Du/WC
- Halbpension mit vielfältigem Frühstücksbuffet und Abendessen einschließlich Softgetränke, Wein & Bier während des Essens
- Alle Wanderungen wie im Programm ausgeschrieben
- Minibus oder ÖNVP zu den Ausgangspunkten der Wanderungen
- Sauna im Haus
- Ortsansässige Natur-Wanderleiterin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Picknick / Mittagessen
- Weitere Getränke
- Ortsübliche Kurtaxe
- fakultative Ausflüge und Eintritte