

### Yoga oder Atmen? Hauptsache Swinemünde! Wellnessreise an die polnische Ostsee



Mühlenleuchtturm Swinemünde ©123rf.com, profile pillerssa

Kennen Sie Swinemünde? Die polnische Kurstadt an der Mündung der Swine in die Ostsee liegt je zur Hälfte auf den Inseln Usedom und Wolin und galt in früheren Zeiten gemeinsam mit den Seebädern Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin als die „Badewanne der Berliner“. Bis heute genießen nicht nur Kurgäste aus der Hauptstadt hier entspannende und erholsame Urlaubstage.

Wenn Sie mit uns in die „Badewanne der Berliner“ steigen möchten, haben Sie nicht nur die Wahl zwischen Terminen im Sommer und Winter, sondern auch zwischen zwei Kurpaketen - je nachdem wo und wie Ihre Erholung am nötigsten ist. Das Angebot „Entspannung am Meer“ beinhaltet die Teilnahme an Kursen in Yoga, Pilates, Meditation und Entspannungstechniken. Das Programm „Atmung“ widmet sich ganz der Gesundheit Ihrer Atemwege und umfasst zum Beispiel Inhalationen, Besuche in der Salzgrotte und angeleitete Atemgymnastik. Immer enthalten ist die Nutzung der großzügigen Badelandschaft mit Schwimmbad, verschiedenen Saunen, Whirlpool, Jacuzzi und Fitnessraum.

Gönnen Sie sich eine entspannende und erholsame Woche und genießen Sie die ursprüngliche Natur der Ostsee. 12 Kilometer feiner weißer Sandstrand liegen direkt vor Ihrer Hoteltür und das Stettiner Haff und der Nationalpark Wolin laden zu Wanderungen oder Radtouren ein. Und das schicke Städtchen Swinemünde mit zahlreichen Geschäften, Cafés und Restaurants ist immer für einen Bummel gut. Aber verausgaben Sie sich nicht zu sehr, denn ein wenig „Puste“ brauchen Sie auch noch für den Tanzabend, zu dem Sie im Rahmen Ihres Aufenthaltes eingeladen sind.

- › Wellness an der polnischen Ostsee
- › Wahl zwischen 2 Paketen: "Atmung" oder "Entspannung" am Meer
- › Luxuriöses Hotel

#### 1. Tag (22.11.2025): Anreise nach Swinemünde

Nach einem bequemen Start mit dem Haustürtransfer, bringt Sie der moderne Reisebus zu Ihrem Kurhotel in Swinemünde.

#### 2.-7. Tag (23.11.2025 - 28.11.2025): Erholung oder Kuren in Swinemünde

Während Ihres Aufenthaltes genießen Sie die Zeit ganz für sich. Erholung pur versprechen Ihnen die Wellness-Anwendungen im Hotel oder entspannte Strandspaziergänge.

#### 8. Tag (29.11.2025): Heimreise

Entspannt und erholt treten Sie heute die Heimreise an.

#### Kurhotel Hamilton Swinemünde



Außenansicht ©2022 Hotel Hamilton

**Lage:** Das hochwertige Resort befindet sich im Kurviertel der Stadt, nur ca. 140 Meter vom Strand und ca. 1.400 Meter vom Stadtzentrum entfernt.

**Ausstattung:** Das Hotel ist mit deutschsprachiger 24h-Rezeption, Lobby mit Bar, mehreren Aufzügen, À-la-carte-Restaurant und Café ausgestattet. Die Mahlzeiten werden mit einem vielfältigen, frischen Speisenangebot präsentiert.

**Zimmer:** Die großzügigen, sehr komfortablen Nichtraucherzimmer verfügen über Bad mit Dusche/WC, Föhn, TV, Telefon, Kühlschrank, Safe, Wasserkocher, WLAN, Klimaanlage und Balkon.

**Sport & Unterhaltung:** Der SPA-Bereich verfügt über einen beheizten Swimmingpool, Sauna, Dampfsauna, Fitnessstudio, Jacuzzi, Kosmetik- und Friseursalon.

## Leistungen

### Beförderung

- › **Haustürtransfer in ausgewählten Regionen**
- › Fahrt im modernen Reisebus

### Hotel & Verpflegung

- › 7 Übernachtungen im Kurhotel Hamilton in Swinemünde
- › 7x Frühstück
- › 7x Abendessen

### Zusätzlich inklusive

- › Wahl zwischen **Paket 1 "Entspannung am Meer"** (5 x 45 Min. Yoga, Pilates, Entspannung, Meditation, 3 x 1 Stunde Miete von Nordic Walking Stöcken, 2 x Salzgrotte, 1 x 15 Min. klassische Teilmassage) und **Paket 2 "Atmung"** (Medizinische Konsultation mit Erstellung des Therapieplanes, 3 x Atemgymnastik, 5 x Einzelinhalation mit Sole, 3 x Salzgrotte, 2 x Wassergymnastik)
- › 1x Begrüßungsgetränk
- › 1x Tanzabend
- › wechselnde, ausgewählte Getränke während der Mahlzeiten (Mineralwasser, Säfte, Kaffee und Tee)
- › Deutschsprechende Gästebetreuung vor Ort
- › Gepäckaufbewahrung
- › Kostenfreie Nutzung der Badelandschaft (Schwimmbad, verschiedene Saunen, Whirlpool, Jacuzzi)
- › **sz-Reisebegleitung bei An- und Abreise**

## Wichtige Hinweise

### Kurtaxe:

Die Kurtaxe von ca. 1,60 € pro Person/Tag in Swinemünde und ca 0,85 € pro Person/Tag in Misdroy ist vor Ort und in Polnischen Złoty zu entrichten (1 Euro entspricht etwa 4 Polnischen Złoty).

### Reisegepäck:

Bitte denken Sie schon beim Packen daran, dass Ihr Gepäck bei Busreisen das Gesamtgewicht von 20 kg pro Person nicht übersteigen darf und nur ein großes Gepäckstück pro Person erlaubt ist.

### Hinweis:

Die Kurhotels in Polen entsprechen in Ausstattung und Service nicht immer westeuropäischem Standard, auch wenn in jüngster Vergangenheit neue Hotels gebaut und viele modernisiert wurden. Dennoch sollten Sie bereit sein, über die eine oder andere Unzulänglichkeit hinwegzusehen, um Ihren Aufenthalt ausgiebig genießen zu können.

An polnischen Feiertagen entfallen die Anwendungen ersatzlos.

### Einreisebestimmungen für deutsche Staatsangehörige (Reisedokumente / Visum / Impfung):

Deutsche Staatsangehörige benötigen für diese Reise gültige Ausweisdokumente. Die Reise kann sonst nicht angetreten werden!

Je nach Reiseland kann es sein, dass ein Visum erforderlich ist. In einigen Ländern sind ggf. auch Impfvorschriften zu beachten. **Ausführliche Einreisebestimmungen finden Sie online bei der jeweiligen Reise unter der Rubrik „Länder“.** Außerdem erhalten Sie diese Infos auch in Ihren zugesandten Reise-Vertragsunterlagen.

Wir empfehlen Ihnen dringend, sich schon vor der Buchung einer Reise über Ihre Einreisebestimmungen zu informieren. Bitte erkundigen Sie sich dabei auch über mögliche Bearbeitungszeiten für ggf. benötigte Visa, um eine rechtzeitige Bearbeitung vor Abreise zu gewährleisten sowie über notwendige Impfungen.

Bitte beachten Sie, dass seit dem 26. Juni 2012 jedes Kind, welches ins Ausland reist, unabhängig vom Alter ein eigenes Reisedokument benötigt. Eintragungen im Reisepass der Eltern werden nicht mehr anerkannt. Bitte beantragen Sie das notwendige Reisedokument bei den zuständigen Behörden.

### Einreisebestimmungen für nicht-deutsche Staatsangehörige (Reisedokumente / Visum / Impfung):

Falls Personen ohne deutsche bzw. mit nicht ausschließlich deutscher Staatsbürgerschaft mitreisen, beachten Sie bitte, dass in diesem Fall andere bzw. **gesonderte Einreisebestimmungen** für Ihr gewähltes Reiseland gelten können. Hierüber geben die jeweiligen Auslandsvertretungen bzw. zuständigen Konsulate entsprechend Auskunft. **Wir empfehlen Ihnen dringend, sich schon vor der Buchung einer Reise über Ihre Einreisebestimmungen zu informieren.** Bitte erkundigen Sie sich dabei auch über mögliche Bearbeitungszeiten für ggf. benötigte Visa, um eine rechtzeitige Bearbeitung vor Abreise zu gewährleisten.

Sollten Sie in diesem Zusammenhang Fragen haben, helfen wir Ihnen gerne weiter. Bitte kontaktieren Sie uns unter unserer kostenfreien Service-Hotline 0800 250 00 00 (Mo-Fr 9-19 Uhr).

### Absagefrist durch den Reiseveranstalter sz-Reisen & Service GmbH:

Falls die Mindestteilnehmerzahl für Ihren Reisetrip nicht erreicht werden sollte, behält sich sz-Reisen vor, bis spätestens 4 Wochen vor Reiseantritt (bei Tagesfahrten bis zu 2 Wochen) die Reise abzusagen bzw. vom Reisevertrag zurückzutreten.

Weitere Informationen hierzu finden Sie in den [Allgemeinen Geschäftsbedingungen SZ-Reisen & Service GmbH](#) unter §7.

**sz-Reisen** und **momento by sz-Reisen** sind Marken der sz-Reisen & Service GmbH

#### Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität:

Unsere Reisen sind nicht geeignet für Gäste mit eingeschränkter Mobilität. sz-Reisen sind meistens Reisen in Bewegung: Um alle Besichtigungen, Rundgänge und Ausflüge in vollem Umfang miterleben zu können, sollten Sie „gut zu Fuß“ sein. Auch so manch ein Hotel ist noch nicht auf Rollatoren oder weitergehende Mobilitätsbeschränkungen eingestellt. Daher sind unsere Reisen für schwer gehbehinderte Gäste sowie für Gäste im Rollstuhl oder mit starker Sehbehinderung nicht geeignet (auch Gehörlosigkeit oder allg. Reisebehinderung).

Im Zweifel können wir vorab für Sie prüfen, ob eine Teilnahme möglich ist. Bitte fragen Sie uns vor der Buchung, ob diese Reise für Sie geeignet ist. Wir beraten Sie gern unter unserer kostenlosen Service-Hotline 0800 250 00 00 (Mo-Fr 9-19 Uhr).

#### Zahlung & Reiserücktritt bei sz-Reisen:

Ausführliche Informationen zu Zahlung und zum Reiserücktritt finden Sie in den [Allgemeinen Geschäftsbedingungen SZ-Reisen & Service GmbH](#) unter § 2. + 5. + 7. + 8.

#### Hinweis bei Hotelaufenthalt:

Die angegebene Hotelklassifizierung ist landestypisch.

### Termine & Preise

Buchungscode: PL-SW01

Mindestteilnehmerzahl: 25

Ungefähre Gruppengröße: 30

Veranstalter: **sz-Reisen GmbH**

**22.11.2025 - 29.11.2025**

<b>939,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer
<b>1.169,00 €</b>	p.P. Einzelzimmer
<b>1.284,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

#### Haustürtransfer

inkl. Transfer ab/an Haustür Region A/B/C/D/F/G

Stand: 20/05/2024

Als Reiseveranstalter sind wir uns der besonderen Verantwortung gegenüber der Umwelt und den Menschen sehr bewusst. Deshalb ist nachhaltiges Leben und Gutes für unsere Mitmenschen tun für sz-Reisen nicht nur ein Trend, sondern ein langfristiges Bestreben mit ständiger Weiterentwicklung. So sind wir schon seit vielen Jahren bestrebt, mit Hilfe verschiedenster Aktionen, Unterstützungen und angepassten Arbeits- sowie Produktionsabläufen unseren ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten und nebenbei der Gesellschaft etwas Gutes zurückzugeben.

Wir möchten positiv auf Gesellschaft und Umwelt wirken und uns auf unsere soziale Unternehmensverantwortung konzentrieren. Ab jetzt können auch Sie mitwirken! Werden Sie mit Ihrer Buchung zum aktiven Klima- und Zukunftsunterstützer dank unserer Aktion: **WeltbewuSZt - freiwilliger Klima & Zukunftsbeitrag**. Mit all den daraus resultierenden Einnahmen werden die gemeinnützige Hilfsorganisation arche noVa e.V. und die Stiftung Wald für Sachsen unterstützt. Alle Infos dazu finden Sie unter: [www.sz-reisen.de/klimabeitrag-zukunftsbeitrag/](http://www.sz-reisen.de/klimabeitrag-zukunftsbeitrag/)