

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

Buchungscode: **PL-SW01**



Mühlenleuchtturm Swinemünde ©123rf.com, profile pillerssa



PL-SW01 ©www.stepmap.de

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 Hotelür 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: Anreise nach Swinemünde

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

### 2.-7. Tag: 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: Heimreise

Entspannt und erholt treten Sie heute die Heimreise an.

### 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.

#### Hinweis bei Hotelaufenthalt:

Die angegebene Hotelklassifizierung ist landestypisch.

### Kurhotel Hamilton Swinemünde



**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.

## Termine & Preise

Buchungscode: PL-SW01  
Mindestteilnehmerzahl: 25  
Ungefähre Gruppengröße: 30  
Veranstalter: **sz-Reisen GmbH**

### 18.01.2025 - 25.01.2025

**879,00 €** p.P. Doppelzimmer  
**1.109,00 €** p.P. Einzelzimmer  
**1.224,00 €** p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### 07.06.2025 - 14.06.2025

**1.189,00 €** p.P. Doppelzimmer  
**1.469,00 €** p.P. Einzelzimmer  
**1.584,00 €** p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### 05.07.2025 - 12.07.2025

**1.189,00 €** p.P. Doppelzimmer  
**1.469,00 €** p.P. Einzelzimmer  
**1.584,00 €** p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### 26.07.2025 - 02.08.2025

**1.279,00 €** p.P. Doppelzimmer  
**1.569,00 €** p.P. Einzelzimmer  
**1.684,00 €** p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### 22.11.2025 - 29.11.2025

**939,00 €** p.P. Doppelzimmer  
**1.169,00 €** p.P. Einzelzimmer  
**1.284,00 €** p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### 06.07.2024 - 13.07.2024

**1.159,00 €** p.P. Doppelzimmer  
**1.435,00 €** p.P. Einzelzimmer  
**1.520,00 €** p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### Zusatzoptionen

**2,00 €** p.P. /Tag WeltbewuSZt - freiwilliger Klima- & Zukunftsbeitrag

### 03.08.2024 - 10.08.2024

**1.159,00 €** p.P. Doppelzimmer  
**1.435,00 €** p.P. Einzelzimmer  
**1.520,00 €** p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### Zusatzoptionen

**2,00 €** p.P. /Tag WeltbewuSZt - freiwilliger Klima- & Zukunftsbeitrag

<b>819,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer
<b>1.035,00 €</b>	p.P. Einzelzimmer
<b>1.120,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

#### Zusatzoptionen

<b>2,00 €</b>	p.P. /Tag WeltbewuSZt - freiwilliger Klima- & Zukunftsbeitrag
---------------	---

Stand: 21/05/2024

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/)