



Mühlenleuchtturm Swinemünde ©123rf.com, profile pillerssa

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

Buchungscode: **PL-SW01**



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: 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 Swinemüne

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
- › 6 x Mittagessen (nur Termine 2023)
- › 7x Abendessen

### Zusätzlich inklusive

- › Wahl zwischen **Paket 1 "Entspannung am Meer"** (5 x 45 Min. Yoga, Pilates, Entspannung, QiGong (2023), 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. 1,30 € pro Person/Tag in Swinemünde und ca 0,70 € 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**

### 27.01.2024 - 03.02.2024

<b>795,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer
<b>1.015,00 €</b>	p.P. Einzelzimmer
<b>1.100,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### 01.06.2024 - 08.06.2024

<b>1.059,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer
<b>1.325,00 €</b>	p.P. Einzelzimmer
<b>1.410,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### 06.07.2024 - 13.07.2024

<b>1.159,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer
<b>1.435,00 €</b>	p.P. Einzelzimmer
<b>1.520,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### 03.08.2024 - 10.08.2024

<b>1.159,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer
<b>1.435,00 €</b>	p.P. Einzelzimmer
<b>1.520,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### 23.11.2024 - 30.11.2024

<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

**03.06.2023 - 10.06.2023**

<b>919,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer
<b>1.099,00 €</b>	p.P. Einzelzimmer
<b>1.194,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

**08.07.2023 - 15.07.2023**

<b>999,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer
<b>1.179,00 €</b>	p.P. Einzelzimmer
<b>1.274,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

**05.08.2023 - 12.08.2023**

<b>999,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer
<b>1.179,00 €</b>	p.P. Einzelzimmer
<b>1.274,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

**25.11.2023 - 02.12.2023**

<b>719,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer
<b>899,00 €</b>	p.P. Einzelzimmer
<b>994,00 €</b>	p.P. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

Stand: 30/05/2023

sz-Reisen ist sich der Verantwortung als Reiseveranstalter gegenüber Mensch und Umwelt bewusst und unterstützt deshalb seit Jahren die Arbeit der Dresdner Hilfsorganisation **arche noVa e.V. - Initiative für Menschen in Not**. Mit dem Erwerb unserer sz-Reisen „Brunnenaktien“ können Sie uns dabei helfen, anderen zu helfen. Alle Infos dazu finden Sie unter [www.sz-reisen.de/brunnenaktien/](http://www.sz-reisen.de/brunnenaktien/)