

## \*\*\*\*\*WELLNESS & KURERLEBNIS AUF DER INSEL USEDOM - BUSREISE POLEN / WOIWODSCHAFT WESTPOMMERN

**Der Himmel so azurblau wie das Trikot der italienischen Fußball-Nationalmannschaft, das Wasser so kühl wie ein Glas prickelnder Champagner und der Sand so hell und fein wie allerbestes Weizenmehl – Herz, was willst du mehr.**

Bei dieser Reise erwartet Sie Erholung pur in Polens beliebtem Ostseebad Swinemünde auf der Ostseeinsel Usedom. Gönnen Sie sich eine Auszeit in diesem aufstrebenden, faszinierenden Kurort, der beste Voraussetzungen für einen erholsamen und attraktiven Urlaub am Meer bietet. Die traumhafte Ostsee-Kulisse zusammen mit einem gemäßigt warmen Klima laden zu vielfältigen Aktivitäten ein. Hier trifft Lifestyle auf maritimes Leben. Mit dem neuen TOP-Resort ergänzt die Stadt ihr ohnehin umfangreiches Portfolio an der Ostsee mit einem weiteren grandiosen Angebot. Nützen Sie die Möglichkeit, eine der vielen unterschiedlichen Kuranwendungen nach ärztlicher Untersuchung zu genießen. Oder inhalieren Sie die wohlthuende Ostsee-Brise bei Spaziergängen an der Promenade und entspannen Sie im Wellness- und Spa-Bereich.

### Termine

8 Tage | **Samstag, 16.02.2019** - **Samstag, 23.02.2019**

## REISEPROGRAMM:

**1. TAG:** Am frühen Morgen über Passau, Leipzig, und Berlin zur Insel Usedom. Dieses Kleinod an der deutschen Ostseeküste teilen sich Deutschland und Polen, wo sich auch Swinemünde, das polnische Rimini, befindet und Ihr Hotel Hamilton. Nach einem Begrüßungsgetränk werden Ihnen alle Annehmlichkeiten des komplett neu errichteten Hotels erläutert, bevor es zum Abendessen geht.

**2. - 7. TAG:** In den nächsten Tagen können Sie unzählige Behandlungen genießen, mit Schwerpunkt Erkrankungen des Bewegungsapparates, Rheumatologie, orthopädische und Unfallerkrankungen, rheumatische Erkrankungen, Erkrankungen der oberen Atemwege, Erkrankungen der unteren Atemwege, Übergewicht, und Osteoporose. Swinemünde ist auch für die natürlichen Heilquellen bekannt, wie das natürliche Moor von den Ablagerungen in Kohlberg, und die natürliche Heilssole. Besonders vielfältig sind Rehabilitationsbehandlungen, welche im Basispaket durchgeführt werden, bestehend aus: teilweise Moorpackung – 1 Abschnitt, Fangopackungen, Kohlensäure-Bad, Hydromassage, eine klassische Teilmassage, Gruppengymnastik im Pool, Salzgrotte, Sole Inhalation, Sollux-Lampe, Magnetronik, Klassische Massage (teilweise), Klassische Massage (Ganzkörper), Relaxmassage (Ganzkörper), Fußreflexzonenmassage, Kerzenwachs-Massage (teilweise), SPA-Bäder (in Milch, in Algen, in Schokolade, Bier, in aromatischem Salz), und vielen mehr.

**8. TAG:** Nach dem Frühstück treten Sie mit vielen Eindrücken von der Ostsee, und einem regenerierten Körper die Heimreise nach Österreich an.

**Hinweis:** Es ist nicht verpflichtend, an den Kuranwendungen teilzunehmen.

## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

### SCHWERPUNKTE DER BEHANDLUNGEN:

- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Rheumatologie
- orthopädische und Unfallerkrankungen
- rheumatische Erkrankungen

- Erkrankungen der oberen Atemwege
- Erkrankungen der unteren Atemwege
- Übergewicht
- Osteoporose

#### **Natürliche Heilquellen:**

- Natürlicher Moor von der Ablagerung in dem Kurort Kamie? Pomorski und Ko?obrzeg
- Natürliche Heilsole Gesamtkonzentration 7,5% aus Na??czów , Heilung Bochnia-Salz Bromidid-Bochnia, Ciechocinek-Heilschlamm - Ciechocinek-Kurort

#### **Rehabilitationsbehandlungen, die im Rahmen von Basispaketen durchgeführt werden:**

- Teilweise Moorpackung – 1 Abschnitt
- Fangopackungen
- Kohlensäure-Bad
- Perlenbad
- Wirbelbad für Füße
- Hydromassage
- Wirbelbad für Hände
- Vibrationsmassage
- eine klassische Teilmassage
- Hydrojet-Massage
- Gruppengymnastik im Pool
- Gruppengymnastik
- Salzgrotte
- Lokale Kryotherapie
- Sole Inhalation
- Ultraschall
- Ströme
- Sollux-Lampe
- Laser
- Magnetronik
- Diodynamik
- Teraplust
- Ionophorese
- Biotron

#### **SPA und Wellness Anwendungen:**

- Klassische Massage (teilweise)
- Klassische Massage (Ganzkörper)
- Relaxmassage (teilweise)
- Relaxmassage (Ganzkörper)
- Schlankheitsmassage

- Gesichtsmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Steinmassage (teilweise)
- Steinmassage (Ganzkörper)
- Kräuterstempelmassage (teilweise)
- Kräuterstempelmassage (Ganzkörper)
- Bambus-Massage (teilweise)
- Bambus-Massage (Ganzkörper)
- Ayurvedische Massage (2-3 Arten)
- Kerzenwachs-Massage (teilweise)
- Kerzenwachs-Massage (Ganzkörper)
- kosmetische Gesichtsbehandlungen
- kosmetische Körperbehandlungen
- Körperrituale
- Henna, Augenbrauenkorrektur
- Maniküre (klassisch, SPA , Hybrid)
- Pediküre (klassisch, SPA , Hybrid)
- Ästhetische Medizin (Hyaluronsäure, Nadel Mesotherapie usw.)
- SPA-Bäder (in Milch, in Algen, in Schokolade, Bier, in aromatischem Salz)
- Day SPA
- Saunagänge

**Entgeltliche Behandlungen, die nicht von einem Arzt als Teil des Kurpakets verschrieben werden können:**

- klassische Ganzkörper Massage
- Moorbad
- Unterwassermassage (manuell)
- Moorwickeln (Ganzkörper)
- Moormassage (Ganzkörper)
- Lymphdrainage (mechanisch)
- Lymphdrainage (manuell) (30/60min)

## INKLUDIERTER LEISTUNGEN:

---

- Fahrt im Reisebus inkl. Basisservice  
(- Fahrt mit modernem Fernreisebus/Vollausstattung - Sämtliche Straßensteuern/Mauten/Einfahrtsgebühren/Parkgebühren - Sorgfältig ausgewählte Leistungen und Hotels)
- 7x Nächtigung im neugebauten \*\*\*\*\*Hotel Hamilton in Swinemünde
- Inkl. Vollpension mit Frühstücks-, Mittags-, und Abendbuffet
- Inkl. Getränke (Mineralwasser, Kaffee, Tee)
- Kurpaket: Arztgespräch durch einen deutschsprachigen Arzt.
- Die Auswahl der Behandlungen liegt im Ermessen des Kurarztes im Hotel.
- 2 Anwendungen pro Werktag nach Absprache mit dem Arzt aus dem Basispaket.
- Kostenlose Nutzung Spa-Bereich, Fitnessraum, Sauna
- Begrüßungsgetränk
- 1x Tanzabend pro Woche

## NICHT INKL. LEISTUNGEN:

- Behandlungen, die nicht im Basispaket vorhanden sind.
- Bademantel (kann vor Ort ausgeliehen werden)
- Etwaige Ausflüge vor Ort

## STÄDTE

---

### Swinemünde

Swinemünde ist eine Hafenstadt, die sich auf eine Inselgruppe im Nordwesten von Polen verteilt. Hier befinden sich Befestigungsanlagen aus der Preußenzeit und ein Fischereimuseum mit Modellschiffen und Aquarien. Der Leuchtturm aus dem 19. Jahrhundert verfügt über eine Aussichtsplattform mit Blick auf Hafen und Ostsee. In der Nähe liegen der Kurpark, eine Gartenanlage aus dem 19. Jahrhundert mit mediterranen Pflanzen, und die Christuskirche mit einem über dem Mittelgang hängenden Schiffsmodell.

## LÄNDER

---

### Polen

## POLEN

Polen ist eine parlamentarische Republik in Mitteleuropa. Hauptstadt und zugleich größte Stadt des Landes ist Warschau. Polen ist ein Einheitsstaat, der aus 16 Woiwodschaften besteht. Mit einer Größe von 312.679 Quadratkilometern ist Polen das sechstgrößte Land der Europäischen Union und mit 38,5 Millionen Einwohnern das sechstbevölkerungsreichste. Es herrscht vorwiegend ozeanisches Klima im Norden und Westen sowie kontinentales Klima im Süden und Osten des Landes. Im frühen Mittelalter siedelten sich im Zuge der Völkerwanderung Stämme der westlichen Polanen auf dem Gebiet des heutigen Staatsgebietes an. Eine erste urkundliche Erwähnung fand im Jahr 966 unter dem ersten historisch bezeugten polnischen Herzog Mieszko I. statt, welcher das Land dem Christentum öffnete. 1025 wurde das Königreich Polen gegründet, bis es sich 1569 durch die Union von Lublin mit dem Großherzogtum Litauen zur Königlichen Republik Polen-Litauen vereinigte und zu einem der größten und einflussreichsten Staaten in Europa wurde. In dieser Zeit entstand 1791 die erste moderne Verfassung Europas. Durch die drei Teilungen Polens Ende des 18. Jahrhunderts seiner Souveränität beraubt, erlangte Polen mit dem Vertrag von Versailles seine Unabhängigkeit 1918 zurück. Der Einmarsch des Deutschen Reichs und der Sowjetunion während des Zweiten Weltkrieges kostete Millionen Polen, insbesondere polnische Juden, das Leben. Seit 1952 als Volksrepublik Polen unter sowjetischem Einfluss stehend, kam es 1989 zur politischen Wende, insbesondere durch die Solidarność-Bewegung. Seit 2004 ist Polen Mitglied der Europäischen Union und eine treibende Wirtschaftskraft in Mitteleuropa. Gemessen am Bruttoinlandsprodukt ist Polen das vierundzwanzigstreichste Land der Erde mit der zwanzigsthöchsten Kaufkraftparität. Im Index für menschliche Entwicklung erreicht Polen die Höchstwertung (very high). Zwischen west- und osteuropäischen Kulturräumen gelegen und durch eine wechselhafte Geschichte geprägt, entwickelte das Land ein reiches kulturelles Erbe und lieferte wichtige Beiträge in den Naturwissenschaften, der Mathematik, der Literatur, dem Film und der Musik. Polen ist unter anderem Mitglied der Vereinten Nationen, der OSZE, der NATO, des Europarates und der Europäischen Union.

## HOTELBESCHREIBUNG

---

### \*\*\*\*\*HOTEL HAMILTON

Das **neugebaute \*\*\*\*\*Top Resort Hotel Hamilton in Swinemünde** auf der Insel Usedom befindet sich im ruhigen Kurviertel der Stadt, nur 100 m vom Strand und 400 m vom Zentrum entfernt. Durch die einmalige Lage, verbunden mit grandioser Geschichte, bietet Swinemünde viel für Entdecker: Zeugnisse einer bewegten Historie, die Festung Swinemünde, den Leuchtturm, den Kurpark und die Strandpromenade mit vielen Geschäften und Lokalen.

Der Neubau wird im Dezember 2018 eröffnet und ist ausgestattet mit deutschsprachiger 24h-Rezeption, Safe, Lobby mit Bar, WLAN, Lift, Speisesaal, À-la-carte-Restaurant und Café in der 7. Etage mit Meerblick. Die großzügigen, sehr komfortablen Zimmer sind teilweise behindertengerecht und verfügen über Dusche/WC, Föhn, SAT-TV, Telefon, Külschrank, teilweise Balkon und Meerblick. Der Spa-Bereich verfügt über einen Pool (ca. 20 m x 13 m; 28 – 30°), Sauna, Dampfsauna, Fitnessstudio, Jacuzzi und Kosmetiksalon. Ihre Verpflegung: „Vollpension“ mit Frühstück (07.30 – 11.00 Uhr), Mittagessen (12.30 – 15.00 Uhr) und Abendessen (16.30 – 19.30 Uhr), wird in Buffetform serviert. Getränke: Kaffee, Tee und Mineralwasser sind zu den Mahlzeiten inklusive.

## REISECHECKLISTE

## Dokumente/Geld:

- o Allergie- / Impfpass, E-Card
- o Bankomatkarte, Kreditkarte, PIN-Codes für Karten (getrennt aufbewahren)
- o Bargeld (Euro)
- o Fremdwährung (eventuell auch vor Ort Wechselmöglichkeit)
- o Reisepass, Personalausweis (Gültigkeit prüfen)
- o Unterlagen Reiseversicherung
- o Visum (falls benötigt)

## Hygiene/Apotheke

- o Notwendige Medikamente (z.B. Augentropfen, Insulin, Kontaktlinsen etc.)

## Sonstiges:

- o Brille (Sonnenbrille, Lese- / Ersatzbrille)
- o Kamera (Batterien, Akkus, Ladegerät, SD-Karte, Filme)
- o Mobiltelefon (Ladegerät, PIN- und PUK-Code, Kopfhörer)
- o Regenschirm
- o Nackenkissen
- o Kopfbedeckung

## Für Unterwegs:

- o Eventuell : z.B. Zeitungen, Bücher, Reiselektüre ,Reiseführer, Stadtführer usw.

## Fähre:

- o eigenes Handgepäck (notwendige Kleidungsstücke, Toilettartikel), Hauptkoffer verbleibt meistens im Bus

## Für weitere Informationen:

### Tipps für Reisende

## DATENSCHUTZHINWEIS:

Bitte hinterlassen Sie Ihre Hoteladresse zu Hause bzw. bei einer Vertrauensperson, da wir wegen Datenschutzgründen keine Informationen an Drittpersonen weitergeben.

## MITTEILUNG VON MÄNGELN:

Sollte es zu einer Beanstandung kommen, ersuchen wir Sie, die Mängel direkt unserem Lenker oder einer Ansprechperson vor Ort (z.B. Hoteldirektion) mitzuteilen und Abhilfe zu verlangen. Beanstandungen im Nachhinein können ausschließlich nur schriftlich von unserer Rechtsabteilung bearbeitet bez. entgegen genommen werden. Um die Geltendmachung von Ansprüchen zu erleichtern, empfehlen wir Ihnen über die Nichterbringung oder mangelhafter Erbringung von Leistungen, schriftliche Bestätigungen geben zu lassen bzw. Belege, Beweise, Fotos, Zeugen... zu sichern.

## ALLGEMEINE REISEBEDINGUNGEN:

Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen, herausgegeben von der Bundeskammer d. gew. Wirtschaft, Fachverband der Reisebüros (ARB `92). Die vollständigen Reisebedingungen finden Sie unter [www.busreisen-lindebner.at](http://www.busreisen-lindebner.at).

Gerne senden wir Ihnen die Unterlagen auch per Post zu.