

IN DER GRUPPE UNTERWEGS



Angebote für Gruppenreisende

Informationen zu allen aufgeführten Angeboten erhalten Sie bei der Gäste-Information unter Tel. 02921 – 501-4811.

Natur, Kultur & Landwirtschaft

Orts-/Kurparkführungen

- „Vom Salzbauerndorf zum modernen Heilbad“
Ein gemütlicher Rundgang durch Ort und Kurpark. Es gibt viel zu Entdecken!
- Kurparkführung „Mein Freund, der Baum...“
Zu jeder Jahreszeit bietet der große Kurpark besondere Highlights. Lassen Sie sich überraschen!

Dauer je ca. 1,5 h, Kosten 63,- Euro pro Gruppe (max. 40 Pers.)

Geführte Themen-Wanderungen

- „Grüner Stein und Hungerloch – zur ehemaligen Wassermühle und zur Kirche St. Pantalon“
- Nachtwanderung mit Taschenlampen und Fackeln

Dauer je ca. 1,5 h, Kosten 63,- Euro pro Gruppe (max. 40 Pers.)

Geführte Themen-Radtouren

- „Mit dem Rad auf Lippetour – Pättkes, Römer und Natur“
- Radwanderung zum Naturschutzgebiet Lippeauen
- „Durch, Börde und Münsterland“ – Flüsse, Auen und Schlösser
- „Wo Ahse und Rosenau zusammenfließen“
- „Borgeln, ein kleines Dorf in der Soester Börde“

Dauer nach Absprache, Kosten 45,- Euro pro Std. (max. 15 Pers.)

Auskünfte & Buchung:

Gästeführerin Gundula Saxer, Tel. 02921-51485, Mail: g.saxer@web.de

Die Termine, Dauer, Streckenlänge, Pausen-/Einkehrmöglichkeiten können Sie individuell mit unserer Gästeführerin vereinbaren.

Wander-Tipp: Auch der **Sauerländische Gebirgsverein (SGV)**, Abteilung Bad Sassendorf, bietet regelmäßig geführte Wanderungen in Bad Sassendorf und in der Umgebung an. Information & Anmeldung unter Tel. 02945-1042.

Ein besonderes Naturerlebnis bietet die **Exkursion ins Naturschutzgebiet „Woeste“**. Artenvielfalt und Moorabbau - Ein Biologe der Arbeitsgemeinschaft Biologischer Umweltschutz (ABU) informiert Sie über die vielfältige Flora und Fauna in der Woeste und der Hellweg-Börde. Dauer: ca. 1,5 Std., Kosten: 75,00 € pro Gruppe (max. 30 Pers.) – ohne Transfer
Auskünfte & Buchung: ABU-Station Lohner Mühle, Tel. 02921-52830

Sie interessieren sich für effiziente, umweltverträgliche und tiergerechte Produktionsverfahren in der Landwirtschaft? Nicht nur für Fachleute interessant: **Betriebsbesichtigung im Landwirtschaftszentrum „Haus Düsse“** (der Landwirtschaftskammer NRW)



Termine auf Anfrage, Dauer: je ca. 1-2 Std., Kosten: für Verbrauchergruppen NRW kostenlos, für Verbrauchergruppen bundesweit und Fachbesucher € 75,00 pro Std. – ohne Transfer/ Gruppe (max. 25 Pers.), auf Anfrage buchbar: Mittagessen oder Kaffee & Kuchen
Auskünfte & Buchung: Haus Düsse (Ortsteil Ostinghausen, ca. 7 km nördlich von Bad Sassendorf), Tel. 02945 – 9890, Mail: hausduesse@lwk.nrw.de

Schauen Sie einmal über fremde Gartenzäune und sammeln Sie Ideen für Ihren eigenen Garten: **Gartenbesichtigung in der Garten-Galerie Stork**

Der 1.500 m² große Garten ist durch intuitive Bepflanzung entstanden. Zauberhafte Accessoires geben ihm zusätzlich eine ganz besondere Note. Im romantischen Garten-Café genießen Sie bei selbstgebackenem Kuchen die idyllische Ruhe.

Gartenbesichtigung, inkl. 1 Stk. Kuchen und 2 Tassen Kaffee für Gruppen von 10 bis 40 Personen: 8,00 € pro Pers. (inkl. 19% MwSt.), Dauer: 1,5 bis 2 h

Auskünfte & Buchung: Beate Stork, Garten-Galerie-Stork, Auf der Bauer 22, 59505 Bad Sassendorf-Opmünden, Tel. 02921-700031, Mail: garten-galerie-stork@arcor.de, Internet: www.garten-galerie-stork.de

Oder Sie lassen sich kutschieren...

Für gemütliche Rundfahrten durch den Ort und die nähere Umgebung können Kutschen oder eine nostalgische Treckereisenbahn gebucht werden.

Gern beraten wir Sie dazu. Rufen Sie uns einfach an: 02921 – 501-4811!

Entspannen – aber richtig!

Entspannen - sich treiben lassen - wohl fühlen...

Beim Besuch der Badelandschaft gilt für Gruppen (ab 10 Personen) ein ermäßigter Eintrittspreis.

- 1,5 h Aufenthalt 6,50 €
- 2 h Aufenthalt 7,40 €

Die Meersalzgrotte in der SoleTherme kann von Gruppen exklusiv gebucht werden. Ein Besuch ist mit normaler Straßenkleidung möglich.

- Dauer 45 Min., Kosten 70,- € pro Gruppe (max. 12 Personen)

Auch an der Unterwassergymnastik/ Aquafitness (20 Min.) können Gruppen teilnehmen.

- Kosten: 4,00 € Aufschlag auf jeden Bad-Tarif

Auskünfte & Buchung: SoleTherme Bad Sassendorf, Tel. 02921-501-4600, Mail: soletherme@saline.de

Schauen Sie doch einmal auf die Seite www.soletherme-badsassendorf.de und tauchen Sie ein in die wohltuende Bade-, Sauna- und Wellnesslandschaft der Bad Sassendorfer SoleTherme.

Fernöstlich - anders – (ent-)spannend:

Energy Healing Qi Gong

Einfache geistige und körperliche Übungen zur Stärkung der Lebenskraft und für die innere Ausgeglichenheit und Entspannung. Probieren Sie es doch einfach einmal gemeinsam aus!

Dauer ca. 1,5 h, Kosten pro Gruppe (max. 28 Pers.): 95 €

Sie haben Fragen und möchten mehr über Qi Gong erfahren? Qi Gong-Lehrer Emil Sandkuhl informiert Sie gern: Tel. 0174-9762892 oder emil.sandkuhl@freenet.de

Meditation – Flügel für die Seele

Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief ein und aus! Lassen Sie sich von Reiki-Meisterin Brigitte Jansen mitnehmen auf eine entspannende Reise, bei der Sie sich selbst mit Ihren Gefühlen/Bedürfnissen entdecken.

Dauer: ca. 1,5 Std., Kosten pro Gruppe (max. 15 Pers.): 70 €

Auskünfte & Buchung: Gäste-Information Bad Sassendorf, Tel. 02921 – 501-4811

Gemeinsam im Rhythmus

Konzerte mit dem Orchester Danubius finden täglich außer montags (i.d.R. 15.30 und 19.30 Uhr) im Tagungs- und Kongresszentrum Bad Sassendorf (April-Sept.: bei gutem Wetter im Musikpavillon im Kurpark) statt. Kosten: 2,50 € (Unterhaltungskonzert), 5,00 € (Themenkonzert) und 6,50 € (Solistenkonzert), Preis pro Pers. (ab 10 Pers.)

Auskünfte & Buchung: Gäste-Information Bad Sassendorf, Tel. 02921 – 501-4811

Tanztee: Das Parkhotel – Kur-Café lädt täglich außer montags ein zum Tanz mit Live-Musik (Allein-Unterhalter „Marco“), 15-17 Uhr und 19-22 Uhr. Besonderes Angebot für Gruppen (ab 25 Pers.): Kaffeegedeck (1 Kännchen Kaffee/ Tee/ Kakao + 1 Stück Sahnetorte) 6,10 € pro Person

Auskünfte & Buchung: Parkhotel – Kur-Café, Kaiserstraße 19, Tel. 02921 – 55110

Gesundheit – Wissenswertes in Theorie & Praxis

Arztvorträge

Profitieren Sie von der medizinischen und therapeutischen Kompetenz in Bad Sassendorf! Einige unserer Kliniken bieten Arztvorträge für Gruppen an und stehen für Fragen zur Verfügung.

Hier einige Vortrags-Themen:

Dauer je 45-60 Min

- Diabetes mellitus: Erkrankung, Therapieziele, Therapiemöglichkeiten
- Osteoporose: Erkrankung, Ernährung, Medikation
- Ernährung:
 - Bewusste Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen
 - Is(s)t im Alter alles anders? – Ernährung bei Rheumatikern im fortgeschrittenen Lebensalter
 - Sport, Ernährung und Bluthochdruck
 - Ernährung bei Morbus Bechterew
 - Essen und Trinken bei Übergewicht
 - Cholesterin - Essen und Trinken bei Fettstoffwechselstörungen
- Bewegung als Therapieoption bei Morbus Bechterew
- Rheumatherapie allgemein

.Dauer je 30-45 Min

- „Das Kreuz mit dem Kreuz“ - die häufigsten Wirbelsäulenerkrankungen und ihre Therapiemöglichkeiten
- „Entspannung leicht gemacht“ - Ablauf und Funktion von Entspannung und Integration von Entspannung in den Alltag
- „Der Traum vom guten Schlaf“ - Schlafgewohnheiten, Schlafstörungen und der Weg zu einer gesunden und erholsamen Nachtruhe
- „Betrachtung der Lebensgewohnheiten im Hinblick auf eine ausgewogene Ernährung“
- Künstliches Hüft- und Kniegelenk (30 Min.)

Kosten: Mo.-Fr. 100,- Euro pro Gruppe (max. 50 Personen)
Sa. 150,- Euro pro Gruppe (max. 50 Personen)

Aktivkurse

- Aktiv unterwegs mit Osteoporose
- Aktiv unterwegs mit Rheuma
- Rücken-Aktiv

Dauer je 45-60 Min.,

Kosten: Mo.-Fr. 80,- Euro pro Gruppe (max. 20 Personen)
Sa. 100,- Euro pro Gruppe (max. 20 Personen)

- Walking/ Nordic Walking

Dauer: 45-60 Min.,

Kosten: Mo.-Fr. 100,- Euro pro Gruppe (max. 10 Personen)
Sa. 150,- Euro pro Gruppe (max. 10 Personen)

Größere Gruppen auf Anfrage.

Ein weiterer Therapeut bei größeren Gruppen kosten 75,00 bzw. 100,00 €.

- Fit mit Köpfchen - Gutes Gedächtnis im Alltag - Wissenswertes über das Gehirn und seine Leistungen mit vielen praktischen Übungen

Dauer je 90 Min., Kosten 150,00 € pro Gruppe (max. 30 Pers.), ggf. zzgl. Raumkosten

- Unterwassergymnastik siehe SoleTherme
- Pilates siehe Angebote für Kleingruppen
- Orthopädische Rückenschule siehe Angebote für Kleingruppen

Gern beraten wir Sie dazu. Rufen Sie uns einfach an: 02921 – 501-4811!

Intensiv und nachhaltig: Kurse für Kleingruppen

Probleme des Alltags – manchmal lassen Sie sich in Gruppen besser lösen.
In Bad Sassendorf werden folgende Seminare angeboten:

- „Kein Sturz ins Leere“ - Vorbeugen und Vermeiden von Stürzen
- „Verflixt, das darf ich nicht vergessen!“ - Gedächtnis-Training

Dauer je 45-60 Min., Kosten 80 € pro Gruppe (max. 8 Pers.)

- Pilates - ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur



- Orthopädische Rückenschule - ausführliche und praxisnahe Informationen zur Vermeidung bzw. Verringerung von Gesundheitsrisiken. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Die Teilnehmer erlernen ein effektives Übungsprogramm

Dauer je 45 Min., Kosten 80 € pro Gruppe (max. 12 Pers.). Bitte bringen Sie sportliche und bequeme Kleidung mit.

- Kochkurse, z.B. Kochen bei Osteoporose, bei Rheuma, bei Übergewicht, bei Diabetes, bei Fettstoffwechselstörungen oder bei Bluthochdruck

Dauer je 120 Min., Kosten 120,00 € pro Gruppe (max. 10 Pers.) + Kosten für Lebensmittel

- „Vollwertiger Genuss leicht gemacht!“ - praktische Anregungen, wie eine gesunde Ernährungsweise im Alltag etabliert werden kann, ohne einen enormen Mehraufwand zu betreiben

Dauer je 120 Min., Kosten 100,00 € pro Gruppe (max. 12 Pers.) + Kosten für Lebensmittel

- Denkwanderung - machen Sie Ihrem Kopf Beine!

Dauer je 60 Min., Kosten 80,00 € pro Gruppe (max. 15 Pers.), April bis Oktober

Gern beraten wir Sie dazu näher. Rufen Sie uns einfach an: 02921 – 501-4811!