

Ihr Aktiv- & Vitalprogramm°:

Wanderungen/Spaziergänge:

Unsere Therapeuten unternehmen mit Ihnen Wanderungen / Spaziergänge laut Reiseverlauf – hier ist für jedes Fitnesslevel etwas dabei

Kraftvolle Füße = beste Sturzprophylaxe:

Die Fußsohle ist ein "Organ", das über eine Unmenge von feinen Rezeptoren verfügt, die ständig Rückmeldungen an den gesamten Körper geben um diesen vor Unfällen, Stürzen, Verletzungen, etc. zu schützen. Mit den wichtigsten Basisübungen, z.B. Wadendehnung, Zehenbeweglichkeit, Zehen kräftigen und Propriozeption stärken wir unsere Füße und beugen der Sturzgefährdung vor.

Rückenschule:

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1 in Deutschland. Durch spezielle Übungen werden Rückenschmerzen gemindert und zukünftigen Problemen damit vorgebeugt. Ziel ist es die Rückenmuskulatur schonend aufzubauen und dauerhaft zu stärken, um damit die allgemeine Beweglichkeit zu verbessern. Dabei werden auch andere wichtige Muskelgruppen gestärkt.

Dehnen & Gleichgewichtsübung:

Aktive Dehnungs- & Gleichgewichtsübungen lösen Verspannungen und beruhigen, schulen die Körperwahrnehmung und helfen, in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abzubauen. Sie helfen, langfristig gelassener und zufriedener zu werden und verringern bereits bestehende psychosomatische Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Herz- oder Kreislaufstörungen.

Alle Kurse wetterabhängig. // °Für die Durchführung des Kursprogramms ist eine Mindestteilnehmerzahl von 30 Personen nötig, Absage bis 30 Tage vor Reiseantritt vorbehalten. Die Absage berechtigt den Reisenden nicht zum kostenlosen Rücktritt von der Kreuzfahrt. // Änderungen vorbehalten.

Preisreduziertes Ausflugspaket mit 3 Ausflügen für € 84,- p.P.

Cochem - Rundgang mit Reichsburg ca. 31,- € (ca. 2,5 Stunden)

Der Gästeführer führt Sie zu Fuß durch die schöne Altstadt Cochems. Nach einem interessanten Rundgang, vorbei an der Pfarrkirche St. Martin und des Kapuzinerklosters, geht es mit Kleinbussen hoch über den Ort zur berühmten Reichsburg, die auch eine Falknerei beherbergt. Ihre perfekte Lage ermöglicht einen weiten Blick ins Moseltal, somit konnte kein Schiff unbeobachtet den Fluss passieren. Nach einer ausführlichen Besichtigung fahren Sie wieder zurück zu Ihrem Schiff.

Trier - Stadtbesichtigung ca. 33,- € (ca. 3,5 Stunden)

Das römische Trier, die älteste Stadt Deutschlands mit seinen zahlreichen Denkmälern, lernen Sie während der Stadtbesichtigung kennen. Sie sehen die Porta Nigra, das Wahrzeichen der Stadt aus der Römerzeit, den Dom St. Peter, die Liebfrauenkirche, die Kaiserthermen, die Barbarathermen, das Amphitheater, die Römerbrücke sowie die Konstantin-Basilika. Anschließend erkunden Sie die Altstadt bei einem ausgedehnten Rundgang zu Fuß, bevor Sie zum Schiff zurückfahren.

Koblenz & Ehrenbreitstein ca. 35,- € (ca. 2,5 Stunden)

Sie starten den Ausflug mit einem Rundgang durch die malerischen Gassen der ehrwürdigen Residenzstadt Koblenz und sehen auf unserem Weg das Rathaus mit Schengelbrunnen und viele Denkmäler. Anschließend unternehmen Sie eine Fahrt bis hinauf zur Festung Ehrenbreitstein. Europas zweitgrößte noch erhaltene Festung thront 118 Meter über der Stadt. Von hier genießen Sie einen traumhaften Ausblick, bevor Sie mit dem Bus zum Schiff zurückkehren.

Buchung nur bis 4 Wochen vor Reiseantritt möglich. Bitte beachten Sie, dass das Ausflugspaket nicht an Bord nachgebucht werden kann. Einzelne Ausflüge sind nur vor Ort buchbar. Aufgrund der Liegezeiten sind Ausflüge nicht miteinander kombinierbar - bitte beachten Sie dies bei Buchung des Ausflugspakets.