



VGS - Erlebnis- und Erholungstour

Zeit: 30. September – 13. Oktober 2017

Ort: Peloponnes – traumhaft schön

Der Peloponnes ist der südlichste Teil der griechischen Halbinsel und beherbergt alle Schönheiten und Reize, die ein Reisender von seinem Urlaubsgebiet erwartet: bezaubernde bewaldete Berglandschaften von annähernd 2000m, kleine Bergdörfer und Klöster wechseln sich ab mit fruchtbaren Tälern und Hochebenen, dichten Wäldern und völlig verkarsteter Landschaft. Die Gebirgskzüge erstrecken sich von Norden nach Süden und enden in fruchtbaren Ebenen, Sandstränden und malerischen Buchten. Das Meer ist tiefblau und smaragdgrün, hier Steilküste, dort weite Sand- und Kieselstrände. Wegen der großen klimatischen Unterschiede ist auf dem Peloponnes eine große Vielfalt an Pflanzen vorhanden und ebenso reich ist auch die Tierwelt des Peloponnes. Kleine Fischerorte und lebendige Küstenstädte laden ein die Tradition und Lebensweise der griechischen Bevölkerung kennen zu lernen. So werden wir uns „gemütlich“ an den griechischen Lebensrhythmus gewöhnen und die landschaftlichen und kulturellen Höhepunkte gemeinsam erkunden.

Geführt von unserem engagierten deutschsprachigen Reiseleiter Jannis werden wir die griechische Geschichte, Kunst, Religionen, Politik sowie Land und Leute kennen lernen. Moderne, bequeme Reisebusse bringen uns zu Ausgrabungen, Klöstern und Kirchen, die die Vergangenheit lebendig werden lassen. All das ist eingebettet in das Erlebnis der wunderbaren Landschaft. Auf Seite 4 finden Sie das Tagesprogramm. Hier kann sich jede/r sein persönliches „Ferien-Wohlfühl-Programm“ aus den vielfältigen Angeboten zusammenstellen. Programm-/Ablaufänderungen oder inhaltliche Erweiterung der Ausflüge bleiben vorbehalten!

Zum Ausgleich für so viel Kultur wollen wir uns mit viel Spaß bewegen. Früh-/Sport am und im Meer, Rückenschule, Gymnastik und kleine Spiele, Ausdauertraining und Entspannung umfasst das aktive Gesundheitsangebot. Natürlich kann jeder auch einfach nur faulenzten oder auf eigene Faust die Gegend erkunden. Busse und Taxen fahren vom Hotel in die umliegenden Städte und Dörfer.

Der Spätsommer ist eine der schönsten Zeiten, um den Peloponnes auf unseren Ausflügen kennenzulernen. Es herrscht ein ausgeglichenes, warmes und typisch mediterranes Klima. Das Meerwasser ist sauber bis hin zum Grund und die Luft ist mild und rein.



Verein für
Gesundheitssport
und Sporttherapie
Düsseldorf - Ratingen e.V.

Verbindliche Anmeldung an:

VGS e.V., Stichwort „Reise 2017“, Amalienstr. 6, 40472 Düsseldorf

Name _____ Name _____

Geburtsdatum _____ Geburtsdatum _____

Anschrift _____ Telefon _____

Mitglied im VGS: ja nein Aktiv in der/n Gruppe/n _____

Doppelzimmer zu zweit Einzelperson im Doppelzimmer Einzelzimmer

DAS VGS-REISEANGEBOT UMFASST:

Unser Urlaubsprogramm vom 30.9.-13.10.2017

- Direktflug Düsseldorf - Athen und Kalamata - Düsseldorf
- Rundreise und Transfers im klimatisierten Reisebus
- Kulturelle Angebote und Ausflüge, **alle Eintrittspreise und Weinprobe sind im Preis enthalten**
- Deutschsprachige Reiseleitung während der Rundreise und Ausflüge
- Medizinische Betreuung und Gesundheitsberatung
- Vielfältige Bewegungs- und Entspannungsangebote
- Spiel - und Spaßabende z.B. mit Musik und Tanz
- Unterkunft in hervorragenden 4 **** Hotels:
 - 6 x Übernachtung im „Hotel Semantron“ <https://semantron-hotel.gr/>
 - 7x Übernachtung bei Gythion im Hotel „Hotel Aktaion-Resort“ <http://www.aktaion-resort.com/en/>
- Unterbringung im DZ / EZ mit Bad oder Dusche/WC, Telefon, TV und Klimaanlage

Kosten: 1.657 Euro - pro Person im Doppelzimmer

312 Euro - Einzelzimmerzuschlag

Einzelzimmer stehen nur in beschränktem Umfang zur Verfügung. Geeignete Zimmer für zwei Einzelpersonen mit getrennten Betten stehen zur Verfügung.

Die Buchung der Flüge erfolgt als Gruppenreise. Spätere Einzelanfragen über Flüge sind sehr unsicher. Also bitte schnell buchen!

Die Überweisung von 450 Euro pro Person auf das Konto: DE55 3345 0000 0042 3340 78 bei der Sparkasse Ratingen an Bernd Schlierkamp unter dem Stichwort „**VGS 2017**“ gilt als **verbindliche Anmeldung** und ist für die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend. Der Flug wird sofort mit Namen gebucht und bezahlt. Es gelten die gesetzlich üblichen Reiserücktrittsregelungen. Eine Reiserücktrittsversicherung wird dringend empfohlen.

VGS Info



Verein für
Gesundheitssport
und Sporttherapie
Düsseldorf - Ratingen e.V.

Unser Aktiv-Programm

Frühspport, Ausdauertraining, Rückenschule, Ausgleichs- und Wassergymnastik, Wanderungen in der Hügellandschaft und am Meer, Entspannungstechniken, Spiel- und Tanzabende oder einfach im Liegestuhl relaxen: carpe diem – genieße den Tag!

Tagesausflüge

Einmaliges Städte- und Kultur- und Ausflugsprogramm unter der Leitung unseres beliebten Diplom-Fremdenführers Jannis mit Stadtbesichtigungen – auch zu beliebten Treffpunkten mit viel Zeit zum Verweilen für Kulturelles oder auch zum Einkaufsbummel. Traumhafte Landschaftsbilder auf Busfahrten, bei erholsamen Spaziergängen sowie auf beeindruckenden Wandertouren.

Alle Besichtigungen und Eintritte sowie eine köstliche Weinprobe sind im Reisepreis enthalten (siehe Tagesprogramm).

Gesundheitsbildung

- Sport-, Bewegung- und Entspannungsprogramm mit erfahrenen Diplomsporthehrern
- Sportmedizinische und internistische Betreuung durch erfahrenes Ärzteteam
- Individuelle Gesundheitsberatung für eine stabile Belastbarkeit
- Vorträge und Gesprächskreise für mehr Gesundheit und Lebensqualität

Sicherheit durch erfahrenes Betreuungsteam

Eine optimale Betreuung wird gewährleistet durch das VGS-Ärzte-Sportlehrerteam unter der Leitung von Bernd Schlierkamp (Diplomsporthehrer, Sporttherapeut, Lehrer für Autogenes Training und Stressbewältigung).

Beide Hotels liegen traumhaft an den malerischen Küsten auf dem Peloponnes.

Das erste Hotel liegt in einzigartiger Kulisse direkt an einem Olivenhain und einem kleinen Fluss nur 350m entfernt vom Meer. Das zweite Hotel ist mit 10m direkt 10m einem wunderschönen Badestrand mit feinem Sand, Kieseln und sehr sauberem Wasser.

Die zahllosen Auswahlmöglichkeiten, die der Besucher für Ausflüge, Essen, Shopping und Unterhaltung von beiden Hotels hat, bilden eine ideale Kombination für unsere Reiseziele.

Alle Zimmer mit Balkon/Terrasse, Dusche/WC, Minibar, Farb-TV, Telefon, Klimaanlage.

Halbpension: Internationales Frühstücksbuffet und umfangreiches, mediterranes Abendbuffet: Großes Vorspeisen- und Salatbuffet, große Auswahl an regionalen und internationalen Hauptspeisen und ein köstliches Dessertbuffet.

Die Chefköche in den Hotels haben nur ein Ziel vor Augen: sie wollen ihre Gäste mit den besten Gerichten der traditionellen, griechischen Küche aus regionaler Produktion sowie mit mediterranen und internationalen Spezialitäten begeistern. **Guten Appetit!**

Zu den Hotels gehören: Außenpool, Wiesenplätze, eine weitläufige Parkanlage, Fahrradverleih, ein breiter privater Sandstrand mit Sonnenliegen, Bar/Lounge, Cafes, Restaurants, Wäscherei, freies WLAN sowie eine deutschsprachige Rezeption.

Vor der Reise findet ein Informationsabend statt, in dem alle weiteren Einzelheiten und eventuelle Fragen besprochen werden. Bei aktuellen Fragen wenden Sie sich bitte an unser Team in der VGS-Geschäftsstelle oder direkt an Bernd Schlierkamp, Tel: 0172-2116032.

VGS Info



DAS VGS-TAGESPROGRAMM: 14 Tage vom 30.09. – 13.10.2017

Sa. 30.09.2017 **1.Tag: Flugreise nach Athen**

Transfer zum Hotel. Gemütliches Ankommen und ausschlafen.

So. 01.10.2017 **2.Tag: einmal ohne Frühsport mit viel Spaß durch den ersten Tag**

Mo. 02.10.2017 **3.Tag: Mykenae – Nauplia**

Vormittags Fahrt nach Mykene. Ihre Blüte erlebte die Stadt als Zentrum der ersten Hochkultur auf europäischem Boden vor fast 3500 Jahren. Wir steigen hinauf zur mächtigen Burg des Agamemnon mit ihren beeindruckenden Kyklopenmauern, sehen das berühmte Löwentor und besuchen mit dem so genannten Schatzhaus des Atreus ein Kuppelgrab aus dem 13. Jh. vor Christus. Anschließend Fahrt nach Nauplia. Bummeln in dem malerischen Städtchen, mit üppigen Bougainvillea, schönen neoklassizistischen Häusern und sehenswerten Kirchen. Nachmittags Rückfahrt zum Hotel.

Di. 03.10.2017 **4.Tag: Sport & Wanderungen, Spaß & Entspannung mit dem VGS**

Mi. 04.10.2017 **5.Tag: Patras, Achaia Claus**

Morgens Fahrt nach Patras. Besuch der Apostel Andreas Kirche und freie Zeit im Zentrum der größten Stadt auf dem Peloponnes. Nachmittags zur Weinkellerei ACHAIA CLAUS mit gemütlicher Weinprobe. Anschließend Rückfahrt zum Hotel.

Do. 05.10.2017 **6.Tag: Sport & Wanderungen, Spaß & Entspannung mit dem VGS**

Fr. 06.10.2017 **7.Tag: Antikes Olympia und Hotelwechsel**

Morgens Fahrt nach Olympia. Besuch der Ausgrabungen mit Gymnasium, Palästra, Zeus Tempel, Echohalle und Stadium und des archäologischen Museums. Nachmittags fahren wir in den Süden mit Hotelwechsel bei Gythion.

Sa. 07.10.2017 **8.Tag Sport & Wanderungen, Spaß & Entspannung mit dem VGS**

So. 08.10.2017 **9. Tag: Areopolis und Halbinsel Mani**

Morgens Fahrt nach Areopolis. Bei einem Spaziergang durch das Städtchen gewinnt man Einblicke in die einzigartige Architektur. Weiterfahrt durch die Halbinsel Mani, mit ihren charakteristischen Turmdörfern, die noch immer imposant über die wilde Landschaft ragen. Die Straße verläuft durch eine grandiose Landschaft entlang der rauen Küste und die kleinen Dörfer Gerolimenas und Vathia setzen zusätzliche Akzente. Bummel durch dieses faszinierende Dorf. Die Ostküste der Mani ist noch kahler als die Westküste. Unterwegs Mittagspause mit Picknick. Weiter über Lagia, ein Dorf das etwa 400 m über dem Meeresspiegel liegt und einen herrlichen Anblick bietet. Weiterfahrt über Kokkala zum Hotel.

Mo. 09.10.2017 **10.Tag zur freien Verfügung**

Di. 10.10.2017 **11.Tag Monemvasia**

Von Gythion aus Fahrt in östlicher Richtung durch die Dörfer Vlachiots und Molaoi bis an die Ostküste im südlichen Peloponnes. Hier befindet sich ein echtes Kleinod aus mittelalterlicher Zeit. Eine Halbinsel, die zur Festung wurde, trägt den stolzen Namen Monemvasia. Diese Festung, die eine ganze Stadt in sich birgt, gilt als Geheimtipp unter den Peloponnes Kennern. Bummeln durch die malerische Unterstadt und Besuch in der Oberstadt der byzantinischen Kirche Agia Sophia. Anschl. Rückfahrt zum Hotel.

Mi. 11.10.2017 **12.Tag: Mittelalterliches Mystras, Sparta**

Morgens Fahrt über Sparta zur byzantinischen Ruinenstadt Mystras, die mit ihren Kirchen und Palästen, den Bürgerhäusern und der fränkischen Burg wie ein riesiges Freilichtmuseum vor uns liegt. Nachmittags Rückfahrt zum Hotel.

Do. 12.10.2017 **13.Tag: Sport & Wanderungen, Spaß & Entspannung mit dem VGS**

Fr. 13.10.2017 **14.Tag: Rückflug**

Transfer zum Flughafen von Kalamata und Heimreise.



Verein für
Gesundheitssport
und Sporttherapie
Düsseldorf - Ratingen e.V.

IMPRESSIONEN



VGS Info

Telefon 0211. 220 77 77 o. 0211. 822 55 23 mail@vgs-d.de www.vgs-d.de