



VGS - Gesundheits- und Erlebnistour

Zeit: **03. Oktober - 13. Oktober 2025**

Ort: **Albanien freut sich auf den VGS**



Albanien ist ein echter Geheimtipp mit atemberaubenden Küsten-, Berg- und Seenlandschaften und einzigartigen Sehenswürdigkeiten (UNESCO Weltkulturerbe).

Geführt von unserer engagierten deutschsprachigen Reiseleitung werden wir die albanische Geschichte, Kultur, Kunst, Religion sowie Land und Leute kennenlernen.

Moderne, bequeme Reisebusse bringen uns zu Burgen, Kirchen und Moscheen, die die Vergangenheit lebendig werden lassen. Die wunderbare Landschaft genießen wir auf allen Tagesausflügen, insbesondere von Shkodra nach Kruja. Der Besuch von Berat in Albanien sowie Ohrid Stadt und Ohrid See in Nordmazedonien sind zwei einzigartige Touren ins UNESCO Weltkulturerbe. Die lange Tradition des albanischen Weinanbaus lernen wir bei einer Verkostung inkl. Snacks auf einem Weingut kennen.

Für unser Wohlbefinden haben wir das 5 ***** Hotel Mövenpick Lalez Durres entdeckt, welches in einer malerischen Bucht liegt - umgeben von türkisfarbenem Meer und eingebettet in eine faszinierende Landschaft.

Das Hotel hat einen privaten Sandstrandbereich, einen Garten, einen saisonalen Außenpool, einen Innenpool sowie ein Fitnesscenter mit Sauna. Das Hotel bietet eine rund um die Uhr besetzte Rezeption, einen Zimmerservice und kostenloses WLAN in der ganzen Unterkunft.

An unseren freien Tagen wollen wir uns mit viel Spaß aktiv bewegen. Das Gesundheitsangebot umfasst Frühsport, Gymnastik am und im Meer, Rückenschule, Ausdauertraining, kleine Ballspiele, Yoga und Entspannungstechniken.

Natürlich kann jede/r auch eigenständig die Gegend erkunden, im Liegestuhl gemütlich lesen oder einfach mal nichts tun.

Das VGS-Team freut sich sehr auf die gemeinschaftliche Zeit mit „alten“ und mit neuen TeilnehmerInnen. Der Oktober ist eine der schönsten Zeiten für diese besondere Reise. Es herrscht ein warmes und typisch mediterranes Klima. Das Meerwasser ist sauber, die Luft ist mild und rein und es gibt im Spätsommer weiterhin viele Sonnenstunden.



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

Verbindliche Anmeldung an:

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

Name _____ Name _____

Geburtsdatum _____ Geburtsdatum _____

Anschrift _____ Handy _____

Mitglied im VGS: ja nein Email: _____

Doppelzimmer zu zweit Einzelperson im Doppelzimmer Einzelzimmer

DAS VGS-REISEANGEBOT vom 3.10.-13.10.2025 UMFASST:

- Hinflug: Düsseldorf-München-Tirana Rückflug: Tirana-Wien-Düsseldorf
- 4 Tagesausflüge im klimatisierten Reisebus mit kulturellen & landschaftlichen Höhepunkten
- Tour zu einem albanischen Weingut mit Weinverkostung inkl. Snacks
- Medizinische Betreuung und individuelle Gesundheitsberatung
- Vielfältige Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangebote
- 10 ÜB/HP im 5***** Mövenpick Hotel Lalez Durres
- Alle Eintritte bei den Tagesausflügen
- Übernachtungssteuer inklusive

Kosten: 2.035 Euro - pro Person im Doppelzimmer
360 Euro - Einzelzimmerzuschlag
Einzelzimmer stehen nur in beschränktem Umfang zur Verfügung.

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-Reise“ gilt als **verbindliche Anmeldung** und ist für die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend. Die Reise findet ab 30 TeilnehmerInnen statt. Begrenzte Flugplätze erfordern eine schnelle Anmeldung... oder im Boot nachkommen...

Es gelten die gesetzlich üblichen Reiserücktrittsregelungen. Eine Reiserücktrittsversicherung wird dringend empfohlen.

Das detaillierte Tagesprogramm wird beim Vortreffen verteilt.

Programm-/Ablaufänderungen oder inhaltliche Erweiterung der Ausflüge bleiben vorbehalten!

VGS Info