

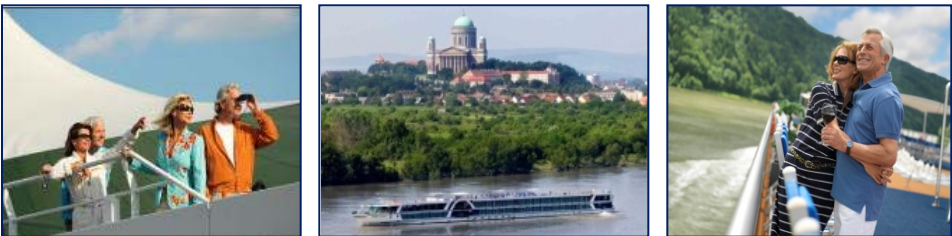
Absolute Neuheit!

4-Länder-Donaukreuzfahrt

MS AMADEUS ELEGANT ★★★★★

Lust auf Genuss
Schlemmertour mit Diabetes-Spezialisten

28. Juli – 4. August 2013
und 11. – 18. August 2013



Ihr Diabetes-Spezialisten-Team:



Marcus Krietsch
ehem. jüngster
Sternkoch Deutschlands



Dr.med. Werner Kabfleisch
Allgemeinmediziner und
Buchautor



Andrea Dobschall
Physiotherapeutin

Schlemmertour mit Diabetes-Experten

Eine absolute Neuheit! Genießen Sie die ausgereifte Kombination einer Donaukreuzfahrt auf dem 4 ½ Sterne Schiff MS AMADEUS ELEGANT mit umfangreichem Vorsorgeprogramm für Gesundheit und Wohlbefinden.

Während Sie 4 europäische Länder mit großartigen Landschaften und 3 Hauptstädten kennen lernen bieten Ihnen Sterne Koch, Diabetes Mediziner und Physiotherapeutin ein interessantes Gesundheits- und Wellness-Programm.

Sehr schnell werden Sie feststellen, eine gesunde Ernährung, auch z.B. für Diabetiker, muss kein Widerspruch zur exzellenten Kreuzfahrtküche sein. Schlemmen und genießen ohne Selbstvorwürfe, gepaart mit Informationen über Körper, Geist und Fitness, alles in angenehmer Kreuzfahrt-Atmosphäre, können Sie auf dieser schönen Reise im wahrsten Sinne des Wortes erfahren.

1. Tag: Passau

Nach der individuellen Anreise nach Passau legt Ihr Schiff ab und Sie durchfahren die landschaftlich reizvolle „Schlögenger Schlinge“. *Vor dem Abendessen lädt Dr. Werner Kalbfleisch zu einer Präsentation ein und das Team stellt sich vor.*

2. Tag: Bratislava

Genießen Sie den Vormittag an Bord. Nachmittags lernen Sie die Hauptstadt der Slowakei bei einer Stadtrundfahrt (fakultativ) kennen.

Morgens lädt Andrea Dobschall zu leichter Gymnastik für jedermann an Deck ein.

Vormittags haben Sie die Möglichkeit zu einer kostenlosen Blutzuckermessaktion und einem informativen Gespräch mit Dr. Werner Kalbfleisch.

3. Tag: Budapest

Ein wahrlich unvergesslicher Anblick bietet sich bei der Einfahrt am Morgen in Ungarns Hauptstadt Budapest. Prachtvolle Bauwerke säumen die Donau am linken und rechten Ufer. Entdecken Sie bei der Stadtrundfahrt (fakultativ) die Sehenswürdigkeiten dieser berühmten Stadt.

Nachmittags Workshop mit Andrea Dobschall.

4. Tag: Budapest – Fajsz (Kalocsa)

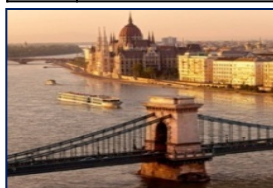
Genießen Sie den Vormittag an Bord. In Fajsz bieten wir Ihnen (fakultativ) den Ausflug „Kalocsa-Pusztatour“ an. Busfahrt u.a. mit Kalocsa, Pferdeworführung mit Kutschenfahrt, Wein und Brot. Abfahrt Richtung Budapest mit Ankunft am nächsten Morgen. *Heute stehen u.a. Frühspport und ein Vortrag zum Thema „Rückenschmerzen lindern und vermeiden“ auf dem Programm.*

5. Tag: Budapest - Esztergom

Morgens Abfahrt Richtung Esztergom. Die Teilnehmer am Ausflug „Budapest - Szentendre -



Tag	Ort	An	Ab
1	Passau	ES 15:00	16:00
2	Bratislava	15:00	21:00
3	Budapest	9:00	
4	Budapest		7:30
4	Fajsz	14:00	21:00
5	Budapest	7:30	9:00
5	Esztergom	15:00	16:00
6	Wien / Nussdorf	9:00	23:59
7	Emmersdorf/Melk	9:00	13:30
8	Passau	7:00	AS bis 09:00



Esztergom“ (fakultativ) fahren mit dem Bus von Budapest bis Esztergom. Das Schiff durchfährt unterdessen eine landschaftlich sehr schöne Strecke, das „Donauknie“, auch die „ungarische Wachau“ genannt. Von Bord der MS AMADEUS ELEGANT aus haben Sie einen herrlichen Blick auf die gewaltige Kathedrale oberhalb der Donau. Nach der Rückkehr der Ausflugsteilnehmer an Bord Abfahrt in Richtung Wien. *Nutzen Sie auch die Angebote unseres Diabetes Teams, z.B. zu einem Entspannungstraining mit Andrea Dobschall.*

6. Tag: Wien

Morgens Ankunft in Wien-Nussdorf. Tag zur freien Verfügung. Am Vormittag bieten wir Ihnen eine Stadtrundfahrt in Wien (fakultativ) an. Nachmittags haben Sie die Möglichkeit (fakultativ) Schloss Schönbrunn kennen zu lernen. Gegen Mitternacht Abfahrt des Schiffes in Richtung Melk. *Nach dem Abendessen Walking (leichtes Einsteigertraining) mit Andrea Dobschall entlang der Donau.*

7. Tag: Emmersdorf (Melk)

Nach Ankunft in Emmersdorf, direkt gegenüber von Melk, Möglichkeit zu einem fakultativen Ausflug zum Stift Melk. Mittags Schifffahrt durch die sagenumwobene Wachau. Erholen Sie sich auf dem Sonnendeck und genießen Sie die reizvolle Landschaft des Strudengaus. Am letzten Abend Ihrer Donaureise erwartet Sie das Gala-Dinner.

Nachmittags erwartet Sie ein weiterer Reisehöhepunkt: die unterhaltsame Kochshow mit Marcus Krietsch und vielen Tricks und Tipps für Diabetiker.

8. Tag: Passau

Ankunft in Passau, Ausschiffung und individuelle Rückreise.

Eine Reise mit Genuss und Lebenslust!

Darum sollten Sie mit uns auf diese Reise gehen!

Wenn auch Sie zu den 8.5 Millionen Diabetikern in Deutschland gehören, Personen mit Diabetes betreuen, wenn Sie mit Übergewicht kämpfen oder Übergewicht vermeiden wollen, wenn Diäten Ihnen unangenehm als Jo-Jo-Effekt bekannt sind, wenn Sie einfach für sich Vorsorge treffen wollen,..... genießen Sie diese Schlemmer Tour mit der Amadeus Elegant. In dieser einzigartigen Kombination aus Flussreise, Gourmetküche, unter Berücksichtigung kohlehydratreduzierter Kost für alle Gäste und umfangreichen Angeboten aus kurzweiligen Vorträgen zur Gesundheitsvorsorge, verbinden Sie für sich persönlich das Angenehme mit dem Nützlichen.

Sie werden feststellen, wie einfach es sein kann, Lebensstil, Reisefreude, Gesundheit, Fitness und genussvolles Essen und Trinken unter einen Hut zu bringen.

Genuss auch ohne Kohlehydrate?

Marcus Krietsch, einst mit 25 Jahren jüngster Sternekoch in Deutschland, hat den Menüplan zusammen mit Dr. Werner Kalbfleisch kreiert.

Klingt das nicht verlockend? Z. B.: Salatbuffet, Tatar von der Rauchforelle auf Carpaccio von Gartengurken; Gebratener Kalbstafelspitz mit Zwiebelmousse, Prinzessbohnen und gebratener Karotten-Korianderflan mit Rieslingsauce; Dessert mit Sauerrahm, garnierten Zitrusfrüchten. Und alles kohlehydratarm!

Erleben Sie Markus Krietsch in seinem Vortrag, „Genuss ohne Reue“, gesund kochen und leben, und nehmen Sie aktiv teil an der Kochshow.

Marcus Krietsch hält viele interessante Tipps für Sie bereit.

Alle Rezepte erhalten Sie auch schriftlich für zu Hause.

Ein Schiff der Extraklasse:

Die „**AMADEUS ELEGANT**“, gehört zur 4-Sterne-Premium-Class (Baujahr März 2010) und bietet Ihnen große und elegante Außenkabinen, überwiegend mit französischem Balkon, einen Fitness/Wellness-Bereich, Golf-Putting-Green, Shuffleboard, einen Bordshop, ein großes Sonnendeck mit Liegestühlen, aber auch Schattenplätzen, Groß-Schach, Lido-Bar, Restaurant (alle Mahlzeiten in einer Sitzung), Panorama-Bar, Friseur und einem eleganten Salon für den Nachmittagskaffee und die abendliche Unterhaltung.



Lifestyle und Gesundheit!

Dr. Werner Kalbfleisch, praktizierender Allgemeinmediziner, hat sich sein Leben lang mit Diabetes und Übergewicht beschäftigt. Sein Buch, „Artgerechte Menschenkost“ gehört Ihnen und liegt in jeder Kabine aus.

Sogenannter Alterszucker, Übergewicht? Was nun? Erfahren Sie in seiner lebensfrohen Präsentation einiges über Sinn und Unsinn von Diäten oder was heißt zu dick? Welchen Einfluss haben Bewegung, Ernährung und Medikamente auf Ihre Gesundheit.

Lassen Sie kostenlos Ihren Blutzucker prüfen; jeder Gast erhält außerdem ein Messgerät für zu Hause geschenkt.

Suchen Sie ein persönliches Gespräch. Sein Credo: Essen Sie sich gesund und werden Sie ein neuer Mensch!

Lifestyle und Fitness!

Andrea Dobschall, hat sich als Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Rückenschmerzen und Bewegungsabläufe ausbilden lassen.

An Bord und auch an Land wird sie, wenn immer der Reiseverlauf es zulässt, Ihnen ein vielfältiges Programm anbieten. Rückengymnastik; Walking, Herz- Kreislauf-Training; Entspannung, den Geist stärken - aktive und passive Entspannungstechniken lernen.

Vergessen Sie nicht Ihre Sportsachen oder bequeme Kleidung!

In Vorträgen und Workshops können Sie weitere Erkenntnisse sammeln oder vertiefen.

Hinweise:

Wir behalten uns vor, in unvorhersehbaren Fällen auch andere fachkundige Personen einzusetzen. Die Vorträge, Workshops und aktive Trainingseinheiten können je nach Witterung und Zeitaufwand an den jeweiligen Tagen getauscht werden (Bekanntgabe im täglichen Tagesprogramm an Bord.)

Reisepreise pro Person:

Nur Außenkabinen!

Alle Kabinen auf dem Mozart und Strauss-Deck mit Französischem Balkon!

€ 999,- 2-Bett-Glückskabine, Haydn Deck *

€ 1.099,- 2-Bett-Kabine, Haydn Deck

€ 1.349,- 2-Bett-Kabine, Strauss Deck

€ 1.449,- 2-Bett-Kabine, Mozart Deck

€ 1.549,- 2-Bett-Außen-Suite, Mozart Deck

Zuschlag für Kabinen zur Alleinbenutzung: 50 %

* Begrenztes Kontingent

Bereits eingeschlossene Leistungen:

- ✓ Flusskreuzfahrt auf der **MS AMADEUS ELEGANT**
- ✓ Unterbringung in der gebuchten Kategorie in Außenkabinen mit Dusche/WC
- ✓ Gepäcktransfer von der Schiffsanlegestelle zur Kabine und zurück
- ✓ Ein- und Ausschiffungsgebühren
- ✓ **Vollpension** an Bord (5 Mahlzeiten täglich, beginnend mit dem Abendessen am Einschiffungstag und endend mit dem Frühstück am Ausschiffungstag. Kaffee für Frühaufsteher, Frühstücksbuffet, Mittagsbuffet, Nachmittagskaffee/-tee mit Gebäck, 4-Gang-Abendmenü)
- ✓ Kaffee und Tee zu den Hauptmahlzeiten
- ✓ Begrüßungs-Cocktail, Willkommens-Dinner
- ✓ Gala-Dinner
- ✓ **Sonderleistungen durch das Spezialisten-Team:**
 - ✓ Vorträge über gesundes Kochen speziell für Diabetiker, Umgehensweisen und Verhaltensempfehlungen
 - ✓ Blutzuckermessaktion
 - ✓ Blutzuckermessgerät der Firma Bayer + Roche
 - ✓ Je Kabine ein handsigniertes Buch "Artgerechte Menschenkost" von Dr. Kalbfleisch
 - ✓ Vorträge und Workshops über Entspannung, Cardio-Training und Rückenschmerzen, Tägliches Bewegungstraining mit Andrea Dobschall
 - ✓ Unterhaltsames und informatives Showkochen mit Marcus Krietsch und Tipps für gesunde Ernährung
- ✓ Tägliches Programm unsere Pianisten in der Panorama-Bar
- ✓ Benutzung der Bordeinrichtungen
- ✓ Modernes Audiosystem während der Ausflüge
- ✓ se-tours-Reisebegleitung

Bahnfahrt ab/bis allen deutschen Bahnhöfen 2.Klasse: Bis 400 km € 81,-, ab 401 km € 138,-

Preise mit Bahncard und/oder 1. Klasse auf Anfrage

Buchung und Beratung:



ERLEBNIS REISEN

Barkhausenstr. 29, 27568 Bremerhaven

Tel. 0471 48388-0

Fax 0471 48388-29

info@se-tours.de

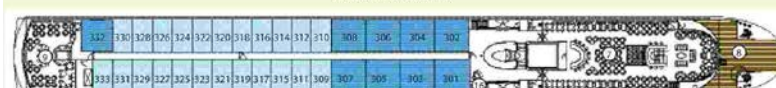
www.se-tours.de



SONNENDECK



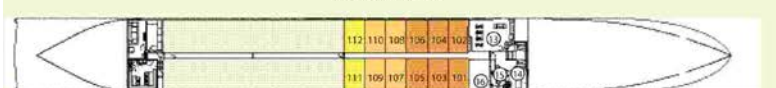
MOZART-DECK



STRAUSS-DECK



HAYDN-DECK



DECKPLAN: 1 Sonnendeck mit Liegestühlen - 2 Kommandobrücke - 3 Lido-Bar - 4 Golf-Putting-Green - 5 Groß-Schach - 6 Shuffleboard - 7 Panorama-Bar - 8 Panorama-Deck - 9 Amadeus-Club mit Internetcafé - 10 Panorama-Restaurant - 11 Rezeption - 12 Bordshop - 13 Fitnessraum - 14 Massage - 15 Friseur - 16 Lift

WÄHLEN SIE IHRE KABINE

Deck	Kategorie	Größe	Fenster	zu öffnen
Mozart-Deck	9 Amadeus-Suiten	22 m ²	Glasschiebetüren (Franz. Balkone)	ja
	23 Kabinen	15 m ²	Glasschiebetüren (Franz. Balkone)	ja
Strauss-Deck	32 Kabinen	15 m ²	Glasschiebetüren (Franz. Balkone)	ja
Haydn-Deck	10 Kabinen	15 m ²	Fenster	nein
	2 Kabinen	10 m ²	Fenster	nein

- Amadeus-Suite - Mozart-Deck
- A-1 - Mozart-Deck
- B-1 - Strauss-Deck
- C-1 - Haydn-Deck
- C-4 - Haydn-Deck
- C-EK - Haydn-Deck (Einzelkabine)

Wichtiges von A-Z:

Reisedokumente: Personalausweis oder Reisepass, der bei Reiseende noch mind. 6 Monate gültig sein muss. **Fahrplan:** Fahrplan- und Programmänderungen sind grundsätzlich vorbehalten. Wenn wegen Niedrig- oder Hochwasser eine Strecke nicht befahren werden kann, behält sich die Reederei das Recht vor, die Gäste auf dieser Strecke mit Bussen zu befördern.

Garderobe: Legere, sportlich-elegante Kleidung. Abends ist keine besondere Gesellschaftskleidung erforderlich, dennoch empfehlen wir zum Gala-Dinner entsprechend elegante Kleidung. **Landausflüge:** Alle Landausflüge sind fakultativ. Ca. 3 Wochen vor Reiseantritt senden wir Ihnen ein Bestellformular mit der Ausflugsbeschreibung und den Preisen zu. Die Bordwährung ist der Euro. Die gängigsten Kreditkarten werden ebenfalls akzeptiert.

Unterstützung der Krankenkassen: Ob Ihre Krankenkasse über Bonuspunkte etc. diese Reise unterstützt, können sie bei uns erfragen.

Hinweis für Diabetiker: Die Reise eignet sich für insulin- und tablettenpflichtige Typ 1 und Typ 2-Diabetiker. Bitte lassen Sie sich vor der Reise von Ihrem Hausarzt oder Diabetologen beraten und befolgen Sie etwaige individuelle Vorgaben und Empfehlungen.

se-tours GmbH ist nicht verantwortlich für ärztlich erbrachte Leistungen soweit sie außerhalb des hier genannten Vortragsprogramms liegen. Für die Durchführung der Blutzuckermessung ist Herr Dr. Werner Kalbfleisch, Ulm verantwortlich.

Mindestteilnehmerzahl: 123 Personen, max. 150
Wir empfehlen den Abschluss einer Auslandsversicherung.
Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters.
Veranstalter: **se-tours GmbH**, Bremerhaven, www.se-tours.de