

forum

N°32
Mai 2012



Urlaub auf zwei Rädern

Dankerser Reisebüro:

Altmühltal und Fränkisches Seenland
– Radeln an Altmühl und Donau

Seite 2

Neues aus der Salzgrotte:

Körper und Geist in Einklang bringen
– mit Verwöhn-Yoga

Seite 3

Bekanntmachung:

Einladung zur diesjährigen
Vertreterversammlung

Seite 4

**3% Rabatt
für alle coop-
Mitglieder**

ca. 200 km



Altmühltal und Fränkisches Seenland – Radeln an Altmühl und Donau

An Altmühl und Donau radeln wir durch die romantische bayerische Flußlandschaft mit ihren zahlreichen kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten. Gotik, Klassizismus, Barock und Renaissance, das alles erwartet Sie auf dieser kaiserlichen Tour. Überall stößt man auf Zeugen vergangener Geschichtsepochen, auf interessante Natur- und Baudenkmäler, auf alte ehrwürdige Gotteshäuser. Dazu runden die kulinarische Vielfalt und urgemütliche Gastlichkeit einen gelungenen und erlebnisreichen Radtag ab. Es sind durchweg leichte und ebene Tagesetappen, die von jedermann gut zu bewältigen sind.

1. Tag: Berching – Kipfenberg-Pfahldorf, ca. 18 km
Frühmorgens Anreise nach Berching, auch das „Kleinod des Mittelalters“ genannt. Im Ortsbild bestaunen wir die vollständig erhaltene Mauer aus dem 15. Jahrhundert mit 13 Türmen und 4 Toren. Zwei Kirchen birgt Berching in seinen Mauern, die mit hervorragenden Arbeiten der Regensburger Donauschule ausgestattet sind. Nach einem Rundgang besteigen wir unsere Räder und fahren in Richtung unseres Standortes Kipfenberg-Pfahldorf, malerisch in Natur- und Landidylle gelegen. Sie wohnen im gepflegten Landhotel Geyer, urgemütlich und gleichzeitig professionell von der Familie Geyer geführt. Hier werden Gäste schon seit Generationen beherbergt und verwöhnt. Gemütliche Gasträume, Biergarten und eine neu erstellte Wellnessanlage mit Schwimmbad laden ein.

2. Tag: Treuchtlingen – Eichstätt, ca. 46 km
Busfahrt nach Treuchtlingen, dem Ausgangspunkt unserer Radtour. Hier beginnt der landschaftlich spektakulärste Teil im Naturpark Altmühltal. Im Gegensatz zu den weiteren flachen Landschaften des oberen Altmühltals gräbt sich nun die Altmühl 100 – 200 m tief ins Juragestein ein. Imposant ragen die weiß glänzenden Kalksteinfelsen der Juraalp aus den bewaldeten Hängen. Über Pappen-

heim, dem einstigen Residenzstädtchen, das durch Schillers Wallenstein „Daran erkenn` ich meine Pappenheimer“ berühmt wurde, erreichen wir Solnhofen. Hier wurde in einem Steinbruch der Abdruck des Urvogels Archaeopteryx gefunden. Vorbei an den „Zwölf Aposteln“ gelangen wir nach Dollnstein. Von hier aus geht es dann durchs Urdonautal nach Eichstätt. Busfahrt ins Hotel.

3. Tag: Eichstätt – Kratzmühle, ca. 45 km
Wir beginnen diesen Tag wieder in Eichstätt mit einem geführten Rundgang. Die Stadt hat sich ihr historisches, vor allem barockes Bild als fürstbischöfliche Residenz glänzend bewahrt. Wir verlassen die Universitätsstadt in östlicher Richtung und folgen dem Lauf der Altmühl in Richtung Walting. Dann folgt einer der schönsten Abschnitte des Altmühltals, der Wacholderheide bei Gungolding. Nach der Mittagspause geht es weiter nach Kipfenberg mit seiner mittelalterlichen Burg. Hier kreuzte auch der Limes die Altmühl. Über Kinding mit seiner berühmten Wehrkirche kommen wir am Erholungsgebiet Kratzmühle. Busfahrt ins Hotel.

4. Tag: Beilngries – Kelheim, ca. 45 km
Aus dem historischen Altkern von Beilngries heraus, erreichen wir die Schleuse des Rhein-Main-Donau-Kanals und fahren auf die 7-Täler-Stadt Dietfurt zu. Mit seinem mittelalterlichen Mauerring, präsentiert das Städtchen einen typischen Altmühl-Flecken mit Türmen und flachgiebeligen Häusern, auch „Chinesenstadt“ genannt. Kurz davor verschlingt der Main-Donau-Kanal die Altmühl. Am Kanal entlang erreichen wir nun über eine Staustufe Riedenburg, welches mit einer Uferpromenade einlädt. Bald danach grüßt eine der best erhaltenen Ritterburgen Bayerns – Schloß Prunn, welche auf einem 120 m hohen Felsen thront. Hier wurden übrigens Teile der Handschrift des Nibelungenliedes gefunden. Im romantischen Flecken Essing mit der längsten

hölzernen Hängebrücke Europas, ist die Mittagspause geplant. Weiter unten läßt der einzigartige Blick auf die Befreiungshalle erahnen, dass Kelheim und die Donau nicht mehr weit ist. Fahrt mit dem Schiff durch den Donaudurchbruch zum Kloster Weltenburg, wo man den Tag in der ältesten Klosterbrauerei der Welt gemütlich ausklingen lassen kann. Busrückfahrt ins Hotel.

5. Tag: Fränkisches Seenland, ca. 20 km
Ausflug ins Fränkische Seenland mit dem Mittelpunkt Gunzenhausen. Rund um den Ort hat sich die Landschaft in den letzten Jahren grundlegend verändert. Wo einst nur Altmühl und einige Bäche dahin flossen, breiten sich nun weite Seenflächen aus. Wir radeln am Brombachsee. Nach der Mittagspause erfolgt die Heimreise. Programm Änderungen vorbehalten

- 06.06.2012 – 10.06.2012
- Abfahrt 5.00 Uhr
- Ankunft 20.00 Uhr
- 459,00 € pro Person
- 70,00 € EZ Zuschlag

**Mehr Angebote in
unserem aktuellen
Reisekatalog 2012**

- Busradreise
- Begrüßungskaffee und Kuchen
- 4x Übernachtung/
Altmühltal-Fit-Frühstücksbuffet
- Zimmer Bad oder DU/WC,
Haartrockner, Sat-TV
- 4 x 4-Gang Halbpension
mit Salat vom Buffet
- Rundgang in Berching, Eichstätt
- Schifffahrt Kelheim
- Eintritt Museum Solnhofen
- Benutzung Wellnessanlage
- Örtliche Radreiseleitung
- Gestellung und Beförderung
eines Leihrades
- Radler T-Shirt und Schirmmütze

Anreise: A2, A33, A44, A7, A3, A9/A6
Anforderung: 1+ Rad

Hamburg Miniatur Wunderland

Besuchen Sie die größte Modelleisenbahn der Welt in der Speicherstadt Hamburg, bekannt aus vielen TV Sendungen. Eintrittskarten vorrätig.

- 07.10.2012
- 11.11.2012
- Abfahrt 9.30 Uhr / Ankunft 21.00 Uhr
- 31,00 € Busreise
- reichhaltiges Lunchpaket
- 12,00 € Eintritt

Floriade

Die einzigartige Welt-Gartenbau-Ausstellung Floriade findet nur alle 10 Jahre in den Niederlanden statt. Die Ausstellung 2012 findet in Venlo, also nahe der deutschen Grenze statt. Sie bietet Naturgenuss mit allen Sinnen: Auf dem 66 Hektar großen Gelände erwarten Sie 5 einmalige Themenbereiche, die durch Waldgebiete voneinander getrennt sind. Eine über 1 km lange Seilbahn verbindet die Themenbereiche sowie Pavillons und Gärten aus 30 Ländern, ein täglich wechselndes Kulturprogramm auf verschiedenen Bühnen, interessante Innenausstellungen und gastronomische Höhepunkte.

- 28.07.2012
- 29.09.2012
- Abfahrt 6.00 Uhr / Ankunft 20.00 Uhr
- 59,00 € pro Person
- Busfahrt, Eintritt Floriade

Lüneburg „Rote Rosen“

Lüneburg ist Drehort der Telenovela „Rote Rosen“, die seit Ende 2006 im Ersten gesendet wird. Dabei wurde die über 1050-jährige Stadt ganz bewusst als Drehort ausgewählt: Kaum eine deutsche Stadt ist so romantisch und kombiniert perfekt die Atmosphäre mit viel jungem Leben wie Lüneburg. Nach unserer Ankunft erwartet uns unser Gasteführer und während der zweistündigen Führung werden einige Außenmotive gezeigt, die die Serie so erfolgreich macht. Danach Gelgenheit zur Mittagspause und anschließend haben Sie noch Zeit zur freien Verfügung, bevor es wieder auf die Heimreise geht.

- 14.07.2012
- Abfahrt 8.00 Uhr / Ankunft 19.00 Uhr
- 39,00 € pro Person
- Busfahrt, Führung „Rote Rosen“

Buchen Sie Ihren nächsten Urlaub im Dankerser Reisebüro e.K., Hünenbrink 7a, 32423 Minden, Tel. 05 71 - 9 34 10 14

Salzgrotte-Minden

Durchatmen. Entspannen. Wohlfühlen.

Körper und Geist in Einklang bringen – mit Verwöhn-Yoga **NEU**

Neu ab Juni bietet die Salzgrotte Minden unter der Leitung von Frau Kerstin Gericke Verwöhn-Yoga an. Sanfte körperliche Übungen mit Atem- und Entspannungstechniken sollen helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen intensivieren die Atmung und die Aufnahme der salzhaltigen Luft.

Die Stunde startet mit leichten körperlichen Übungen im Stehen, die verbunden mit bestimmten Atemübungen helfen sollen, die kostbare Luft optimal aufzunehmen. Die hierbei im ganzen Körper entstehende Energie wird mit in die Entspannung, die im Liegen erfahren wird, aufgenommen. Eine Meditation, die die Gedanken und den Geist zur Ruhe bringen soll, rundet die Körperreise ab.

Am Schluss der Stunde bewirken bestimmte Atemtechniken und leichte Übungen, die im Stehen ausgeführt werden, dass das neu gewonnene Wohlbefinden und die Energie für lange Zeit erhalten bleiben.

Sie haben sich entschieden, bei uns Ihren ersten Kurs zu nehmen, darüber freuen wir uns sehr und wünschen Ihnen bereits vorab viel Freude dabei.



Frau Kerstin Gericke freut sich auf Sie

Kursdauer: 45 Minuten

Die Kurse finden nach den offiziellen Öffnungszeiten der Salzgrotte Minden statt. Kurstermine finden Sie auf unserer Internetseite oder erfragen Sie bitte telefonisch.

Preis: 15,- € pro Kurs

Maximale Teilnehmerzahl: 11

Bekleidung: Die Übungen können in Straßenkleidung ausgeführt werden.

Anmeldung: Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch in der Salzgrotte-Minden an.

Allgemeine Informationen:
Das Verwöhn Yoga ist für jede Altersgruppe geeignet und erfolgt auf eigene Verantwortung.

Salzgrotte-Minden
Simeonsplatz 17
32423 Minden

Telefon: 0571 38512755

E-Mail: info@salzgrotte-minden.de

Web: www.salzgrotte-minden.de



Bekanntmachung

coop Minden-Stadthagen eG
Auf der Brede 21A
32423 Minden

Bekanntmachung coop Minden-Stadthagen eG

Gem. § 13 Abs. 2 der Satzung geben wir unseren Mitgliedern hiermit Ort und Termin unserer diesjährigen Vertreterversammlung bekannt.

Vertreterversammlung 2012 der co op Minden-Stadthagen eG

Ort: Bach Hotel
32457 Porta Westfalica
Zur Porta 14

Termin: 25. Juni 2012
18.00 Uhr

Zu diesem Termin werden unsere gewählten Vertreter eingeladen.

Minden, Mai 2012



Das gesamte Team der Apotheke am Preussenmuseum

**Allen coop-Mitgliedern gewähren wir
bei Vorlage des Mitgliedsausweises**

10 % Sofortrabatt

(ausgenommen Rezepte, Rezeptgebühren und Sparpreise)
Nicht kombinierbar mit weiteren Rabattsystemen.

Apotheke am Preussenmuseum

Simeonsplatz 17 • 32423 Minden • Tel: 0571 38829886 Fax: 0571 38829831
info@apotheke-am-preussenmuseum.de • apotheke-am-preussenmuseum.de

Unsere Öffnungszeiten – Montag: 07.30 bis 18.30 Uhr
Dienstag, Donnerstag: 07.30 bis 19.00 Uhr • Mittwoch: 07.30 bis 13.00 Uhr
Freitag: 07.30 bis 18.00 Uhr • Samstag: 09.00 bis 12.00 Uhr

Impressum

coop Minden-Stadthagen eG | Auf der Brede 21A | 32423 Minden | Fon: 0571-399985 | Fax: 0571-399988 | E-Mail: info@coop-forum.de | www.coop-forum.de
Redaktion (und verantwortlich): Reinhard Kastning | Fon 0571-399985 | E-Mail: info@coop-forum.de
Gestaltung: IKON Design- & Werbeagentur GmbH | Forststraße 23 | 32423 Minden | www.ikonwerbung.de
Für unverlangt eingesendete Manuskripte und Fotos keine Haftung. coop forum erscheint in unregelmäßiger Folge.