

# Reisen mit der vhs Dietzenbach



© ISTS / Marc Grabke

**S 520**

## **Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren**

**21. bis 29. September 2023**

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung. Einen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisspaziergängen in frischer Seeluft. Wissenswertes über Sylt, diverse Ausflüge und Unternehmungen, kulturelle und kulinarische Leckerbissen und die Freude am alltagsbezogenen Lernen gespickt mit viel Humor stehen bei dieser aktiven Wohlfühlwoche im Vordergrund. Genießen Sie die Verbundenheit in der Gruppe oder nutzen Sie auf Wunsch Freiräume für individuelle Insel-Unternehmungen. Eine gemeinsame Inselrundfahrt vermittelt einen ersten Eindruck von diesem wunderschönen Fleck im Norden Deutschlands.

**895,- € p. P. im DZ  
inkl. Bahnreise**

Anmeldeschluss: 08.08.2023  
danach nur nach vorheriger Rücksprache

# Programm

## Donnerstag, 21. September

Treffpunkt am Hauptbahnhof Frankfurt voraussichtlich gegen 10:30 Uhr. Abfahrt mit dem IC um 10:50 Uhr und Ankunft in Westerland gegen 19 Uhr (Fahrplanänderungen vorbehalten). Danach Transfer mit Großraumtaxi zum Jugendseeheim Kassel zwischen Kampen und List.

Nach Ankunft gemeinsames Abendessen im Jugendseeheim. Anschließend Kennenlernen und erste Informationen bezüglich des organisatorischen Ablaufs unserer Wohlfühlwoche bei einem Begrüßungsgetränk, anschließend Bezug der Zimmer.



## Freitag, 22. September

Nach dem Frühstück treffen wir uns in unserem Gruppenraum zu einer ersten Einheit Ganzheitliches Gedächtnistraining (2 Stunden).

Nach dem Mittagessen legen wir eine kleine Ruhepause ein und treffen uns um 14:00 Uhr zu einem Rundgang über das Gelände, durch die Dünen erreichen wir den breiten Sandstrand. Unsere Unterkunft befindet sich gegenüber der Wattseite. Bei Ebbe ist dort ein gemütlicher Spaziergang möglich, ebenso eine Einkehr in der „Vogelkoje“ mit allerlei Leckereien. Nach dem Abendessen lassen wir in unserem Gruppenraum oder in der auf dem Gelände liegende Gaststätte Kogge den Abend ausklingen.

Bei Interesse kann ein Film über Sylt gezeigt werden.

## Samstag, 23. September

Fitness für die grauen Zellen steht nach dem Frühstück auf dem Programm. Nach dem Mittagessen fahren wir nach Westerland. Wer Lust hat, kann in der Sylter Welle ins Meerwasser eintauchen, in Westerland bummeln oder einen Spaziergang an der Promenade oder am Strand machen.

## Sonntag, 24. September

Wir treffen uns nach dem Frühstück im Gruppenraum zu einer Einheit Gedächtnistraining von 2 Stunden.

Im Anschluss an das Mittagessen starten wir unsere große Inselrundfahrt (von ca. 14:00 bis 17:00 Uhr).



## Montag, 25. September

Nach dem morgendlichen Gedächtnistraining, gestärkt durch das Mittagessen, begeben wir uns nach Keitum. Wir besichtigen das alte Kapitänsdorf mit seinen wunderschönen Friesenhäusern und dem bekannten Friedhof neben der Kirche St. Severin. Im Heimatmuseum werden wir viel über Kultur und Brauchtum auf Sylt erfahren. Zum Abendessen treffen wir wieder im Gästehaus ein

## Dienstag, 26. September

Am Morgen trainieren wir unsere Gehirnzellen. Im Anschluss an das Mittagessen gestalten wir unser Programm nach Interesse vor Ort. Verschiedene Unternehmungen in kleinen Interessengemeinschaften sind möglich. Um 18.30 Uhr besuchen wir das Konzert eines Shanty-Chors in Rantum.

## Mittwoch, 27. September

Vor dem Mittagessen findet eine Einheit Gedächtnistraining (2 Stunden) statt.

Nach dem Mittagessen erleben wir Kampen, mit seiner Heidelandschaft und dem roten Kliff. Bei der Kampen Tour erfahren wir Wissenswertes und Liebenswertes über den „Ort der Reichen und Schönen“. Anschließend kehren wir in ein ganz besonderes Café, die „Kupferkanne“, ein und genießen dort köstlichen Kuchen und selbst gerösteten Kaffee oder andere Leckereien.

Am Abend besteht für Interessierte die Möglichkeit das Mittwochskonzert in der Kirche St. Severin in Keitum zu besuchen oder an einer Wattwanderung in Kampen Vogelkoje teilzunehmen.

## Donnerstag, 28. September

Heute ist unser letzter Tag. Der Tag steht zur freien Verfügung, Westerland oder List-Hafen; bummeln, einkaufen, ein letztes Stück Friesentorte oder noch einmal Fisch bei Gosch wären Möglichkeiten den Tag zu gestalten.

Auch ein Besuch im Syltdome, dem 360 Grad Kino in List bietet sich an. Jeder verabschiedet sich individuell von der Insel, gerne auch in Interessengruppen.

Wir treffen uns um 15:30 Uhr zu einer letzten Einheit Gedächtnistraining. Nach dem Abendessen lassen wir den Abend gemeinsam im Gruppenraum ausklingen.

### **Freitag, 29. September**

Wir starten unsere Rückreise nach dem Frühstück. Großraumtaxi bringen uns zu Bahnhof. Von hier aus geht der Zug dann voraussichtlich kurz vor 11:00 Uhr Richtung Frankfurt. Die Ankunft am Hauptbahnhof Frankfurt ist für den frühen Abend geplant. (Fahrplanänderungen vorbehalten)

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch, mit viel Humor und ohne Stress die Leistung des Gehirns unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele. Das Training kann zu jedem Zeitpunkt begonnen werden, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Programm kann nach Erfordernissen und Wünschen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer teilweise vor Ort verändert werden. Sollte der Wunsch der Teilnehmenden bestehen, bei gutem Wetter tagsüber nach draußen zu gehen, so sind die Einheiten Gedächtnistraining auf den frühen Abend verlegbar.

**Vorbesprechung:** Mittwoch, den 14.06.2023 um 18:00 Uhr  
in den Räumen der vhs Dietzenbach, Wilhelm-Leuschner-Str. 33

**Reiseleitung:** Ursula Döbert

**Teilnehmerzahl:** max. 14



### **Eingeschlossene Leistungen**

- Bahnfahrt 2. Klasse ab/bis Frankfurt Hauptbahnhof
- Taxitransfer zur Unterkunft
- 8 Übernachtungen inkl. Vollpension und Bettwäsche im Jugendseeheim Sylt ([www.jugendseeheim-sylt.de](http://www.jugendseeheim-sylt.de))
- Inselrundfahrt
- Führung in Keitum und Kampen
- Besuch eines Shanty-Chor- Konzert in Rantum
- Kurtaxe
- vhs-Reiseleitung
- Insolvenzversicherung

### **Nicht eingeschlossene Leistungen**

- Ausgaben persönlicher Art
- Mittwochskonzert in St. Severin
- Eintritt Heimatmuseum
- Wattwanderung
- Handtücher sind mitzubringen
- WLAN

**Reisepreis pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer** 895,- €

**Einzelzimmerzuschlag (begrenzt Kontingent)** 85,- €

Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung.  
Die Kosten sind abhängig vom Alter und Reisepreis der Versicherten.

Änderungen aus organisatorischen, technischen oder anderen Gründen bleiben vorbehalten.

# Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach  
Telefon 06074 812266  
Fax 06074 812268  
info@vhs-dietzenbach.de  
www.vhs-dietzenbach.de



## Anmeldung Reisen

Reise: **S 520 Sylt – Gedächtnistraining** vom: **21. September** bis: **29. September 2023**

Reisepreis im DZ: \_\_\_\_\_ EURO im EZ: \_\_\_\_\_ EURO

### Persönliche Daten des Reisenden

Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geschlecht:  weiblich  männlich  divers

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Staatsangehörigkeit: \_\_\_\_\_

Ständiger Wohnsitz:

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon (privat): \_\_\_\_\_ Telefon (mobil): \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

**Zimmerwunsch**  Doppelzimmer  Einzelzimmer  
zusammen mit: \_\_\_\_\_

Ich bitte um Abschluss einer **Reiserücktrittversicherung** (Preise gemäß Reisebeschreibung).

**Diese Anmeldung ist verbindlich.**

**Die im Programm genannten Reisebedingungen erkenne ich an.**

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass die Daten gemäß der Datenschutzerklärung weiterverarbeitet werden.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Reisebedingungen

## Vertragsabschluss und Zahlungen

Mit Ihrer Reiseanmeldung bieten Sie uns den Abschluss eines Reisevertrages verbindlich an. Ihre Buchung muss schriftlich erfolgen. Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich, auch für alle von Ihnen mitangemeldeten Personen für die Verbindlichkeiten aus dem Reisevertrag einzustehen (siehe gesonderte Erklärung auf dem Anmeldeformular). Der Vertrag kommt mit Erhalt unserer Anmeldebestätigung zustande. Nach unserer Reisebestätigung ist eine Anzahlung i.d.R. in Höhe von 10% des Reisepreises fällig. Der Restbetrag ist bis spätestens vier Wochen vor Reisebeginn zu zahlen. Sie erhalten von uns hierzu eine Rechnung.

## Änderungen und Abweichungen

einzelner Reiseleistungen von dem vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und die nicht entgegen Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind nur gestattet, soweit die Änderungen/Abweichungen nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigen.

Wir sind berechtigt, den Preis nachträglich anzupassen, soweit wir hierzu aus berechtigten, unvorhersehbaren und erheblichen Gründen (z.B. Änderungen der Treibstoffkosten, Steuern o. a.) gezwungen sind und wenn zwischen unserer Reisebestätigung und dem vorgesehenen Reiseantritt mehr als vier Monate liegen. Von der Änderung werden wir Sie umgehend, spätestens vier Wochen vor Reiseantritt, informieren.

## Rücktrittsrecht

Aus wichtigem Grund kann die vhs eine Reise kurzfristig absagen. Sie erhalten dann den eingezahlten Reisepreis zeitnah zurück.

Sofern Sie bei Reisen mit eigener An-/Abreise nach Erhalt der Reisebestätigung Ihre Anreise eigenständig gebucht haben und die vhs die Reise absagen muss, beschränkt sich die Haftung der vhs für die Erstattung der Ihnen entstandenen Stornokosten für Ihre gebuchte An-/Abreise auf maximal 150 € pro Person.

## Rücktrittsrecht des Reisenden

Sie können vor Reisebeginn jederzeit vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt sollte uns gegenüber in Ihrem Interesse schriftlich erklärt werden (möglichst per Einschreiben). Die Höhe der Rücktrittsgebühren ist vom Zeitpunkt des Rücktritts abhängig.

Bis 100 Tage vor Reisebeginn berechnen wir für jede Stornierung eine Bearbeitungsgebühr von 50 €.

Danach gelten folgende Rücktrittspauschalen, jedoch mind. 50 €:

- 99. – 60. Tag vor Reisebeginn: 20 % des Reisepreises
- 59. – 30. Tag vor Reisebeginn: 35 % des Reisepreises
- 29. – 14. Tag vor Reisebeginn: 40 % des Reisepreises
- 14. – 07. Tag vor Reisebeginn: 50 % des Reisepreises
- ab 06. Tag vor Reisebeginn: 80 % des Reisepreises

Der Nachweis, dass uns kein bzw. ein geringerer Schaden entstanden ist, bleibt Ihnen unbenommen.

Für einige Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen. In diesem Fall sind diese abweichenden Stornobedingungen in den Reiseunterlagen explizit genannt.

## Gewährleistung/ Schadenersatz

Unsere Verpflichtung zur Gewährleistung und zum Schadenersatz wegen eines Mangels der Reise richtet sich nach den gesetzlichen Vorschriften (§§ 651c-g des BGB). Unsere Schadenersatzpflicht ist auf die dreifache Höhe des Reisepreises beschränkt, soweit wir einen Schaden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt haben oder soweit wir für einen Schaden lediglich wegen des Verschuldens eines Leistungsträgers einzustehen haben.

## Versicherungen

Zu Ihrer eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Rücktrittskosten-Versicherung und bei Auslandsreisen den Abschluss einer Krankenversicherung.

## Schlussbestimmung

Im Übrigen gelten die allgemeinen gesetzlichen Regelungen, Insbesondere die Vorschriften über den Reisevertrag (§§ 651a – 651k des BGB).