

# Bewegungswoche im winterlichen Arosa

Arosa liegt auf 1800 m ü. M. im wunderschönen Schanfigg. Die Gegend bietet viele spannende Ausflüge, sei das eine Wanderung um den See oder eine Fahrt mit der Gondelbahn auf einen der imposanten Berge, wo wir die Aussicht bei einem feinen Zvieri geniessen können.

## Bewegungsangebot

Morgens wecken wir die Geister, beziehungsweise unsere Muskeln und Gelenke mit einer Gymnastiklektion. Darauf folgt eine Winter-Wanderung, eine Schneeschuhtour oder sonst eine Aktivität - wenn immer möglich draussen an der frischen Luft. Vor dem Abendessen lockern wir die beanspruchten Muskeln im 33 ° C warmen Solbad und geniessen die schöne Wellnessanlage mit Sauna, Dampfbad und Infrarotkabine.



## Unterkunft

Das Hotel Altein ist zentral und doch ruhig gelegen und bietet eine grandiose Aussicht auf das Bergpanorama. Wir geniessen die familiäre Atmosphäre und die frische Bergluft. Dazu werden wir mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet, Gratiskuchen am Nachmittag und einem 4-Gang-Abendessen verwöhnt.

## Reiseinformationen

- Reisedatum: 17. – 23. März 2019
- Anmeldeschluss: Freitag, 30. November 2019
- Anreise: erfolgt individuell mit Bahn oder Auto (Parkplatz gegen Gebühr)
- Preise (inkl. HP und Zvieri-Kuchen):  
CHF 1'019/Person im DZ (inkl. MwSt.),  
CHF 1'083/Person im EZ (inkl. MwSt.),  
Nichtmitglieder bezahlen einen Aufschlag von CHF 130

## Anmeldung und weitere Informationen:

Rheumaliga Bern, Gurtengasse 6,  
3011 Bern, Tel. 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Bern**  
Bewusst bewegt