

# FERIENZEIT VACANCES 2017



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**



## **Ferien zuhause?**

Wir haben die passende  
Lektüre für Sie!

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

## **Vacances à la maison ?**

Nous avons la lecture  
appropriée pour vous !

[www.rheumaliga-shop.ch/fr](http://www.rheumaliga-shop.ch/fr)

## FERIENZEIT 2017

Unbekannte Orte entdecken, wärmere Temperaturen fühlen, anderen Menschen begegnen: packen Sie Ihre Koffer und gönnen Sie sich eine Auszeit. Die Ferienangebote der Rheumaliga Schweiz und ihrer Mitgliederorganisationen verbinden Ruhe mit bewusster Bewegung in unvergesslicher Landschaft. Wie wäre es zum Beispiel mit Morgengymnastik auf hoher See? Vielleicht sagt Ihnen eine leichte Wanderung im Hinterland der Riviera dei Fiori mehr zu? Oder Sie möchten lieber mit dem Fahrrad die Insel Mallorca entdecken? Natürlich finden Sie auch für unsere schöne Schweiz verschiedene Angebote, die speziell auf Menschen mit einer rheumatischen Krankheit zugeschnitten sind. Lassen Sie sich von der zweiten Ausgabe unserer «Ferienzeit» inspirieren!

Simone Fankhauser,  
Redaktorin Rheumaliga Schweiz

## VACANCES 2017

Découvrir des lieux inconnus, profiter de la chaleur, rencontrer d'autres gens : faites vos valises et offrez-vous un peu de repos. Les offres de vacances de la Ligue suisse contre le rhumatisme et de ses organisations membres allient repos et activité physique raisonnée dans des paysages inoubliables. Que diriez-vous d'un peu de gymnastique matinale en haute mer ? Où peut-être une petite randonnée dans l'arrière-pays de la Riviera dei Fiori vous tente-t-elle davantage ? À moins que vous ne préfériez découvrir l'île de Majorque à vélo ? Vous trouverez naturellement aussi des offres de voyages en Suisse spécialement adaptées aux besoins de personnes souffrant d'une maladie rhumatismale. Laissez-vous inspirer par la deuxième édition de notre brochure « Vacances » !

Simone Fankhauser,  
rédactrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme

## Inhalt / Contenu

- 4 Mittelmeerkreuzfahrt auf der MSC Orchestra
- 6 Croisière en Méditerranée à bord du MSC Orchestra
- 8 Aktivferien auf Mallorca
- 10 Aquafitness – Bewegungswoche in Serfaus im Tirol
- 12 Aktivtage für Arthrose-Betroffene in Sigriswil (BE)
- 14 Crans-Montana, Les Diablerets et La Lenk - Vacances pour rhumatisants
- 16 «Die Kraft der Natur» – eine Woche Leukerbad
- 17 « La force de la nature » - une semaine à Loèche-les-Bains
- 18 Bewegungs- und Kulturwoche an der Riviera dei Fiori IT
- 19 Bewegungswoche in Flims GR

Impressum Ferienzeit / Vacances

Verlag / Edition : Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92,  
8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19,  
info@rheumaliga.ch, rheumaliga.ch / ligues-rhumatisme.ch  
Verlagsleitung / Direction Éditoriale : Valérie Krafft  
Redaktion / Rédaction : Simone Fankhauser  
Design : Irina Christener  
Druck / Impression : AVD Goldach AG, 9403 Goldach

6. bis 14. Mai 2017

## Mittelmeer-Kreuzfahrt auf der MSC Orchestra

Geniessen Sie «Sommertage im Mai» auf einer Schiffsreise durch das westliche Mittelmeer! Zwei Fachpersonen der Rheumaliga Schweiz begleiten die Gruppe an Bord und auf den Landausflügen. Zu den Gruppenaktivitäten gehören ein Rheuma-Vortrag und die Morgengymnastik auf Deck. Dazu wird niemand gedrängt, aber alle sind willkommen.



### Reise

Die Gruppe reist am Samstag, 6. Mai mit dem Zug nach Genua und hat einen ganzen Abend Zeit, sich an der ligurischen Küste zu akklimatisieren. Am Sonntag gehen wir gemeinsam an Bord. Die MSC Orchestra läuft die Häfen von Cannes, Palma de Mallorca, Barcelona, Ajaccio (Korsika), Civitavecchia und La Spezia an. Mit dem Car fahren wir vom Hafen Genua zurück in die Schweiz.

Die Reise findet in Zusammenarbeit mit dem Kreuzfahrtspezialisten Croisimer International statt ([www.croisimer.ch](http://www.croisimer.ch)).

### Schiff

Die MSC Orchestra ist ein modernes Schiff der Luxusklasse mit 16 Decks und komfortablen Kabinen. Unterhaltungs- und Freizeitangebote sorgen für Kurzweil, und die italienische Küche für das leibliche Wohl.

### Das ist alles inbegriffen

- Anreise nach Genua im Zug (2. Klasse), Rückreise ab Genua im Reiseкар
- Hotelübernachtung mit Frühstück in Genua (6./7. Mai 2017) – Einzel- oder Doppelzimmer analog zur gebuchten Kabine
- Gebuchte Kabine (Aussenkabine oder Balkonkabine)
- Vollpension auf der ganzen Schiffsreise
- Begleitung durch zwei Fachpersonen der Rheumaliga Schweiz
- Aktivitäten und Informationen der Rheumaliga Schweiz

### Nicht inbegriffen

- Nachtessen am ersten Abend in Genua
- Landausflüge
- Kosten für Zwischenverpflegungen an Land, Getränke aus der Minibar in der Kabine
- Telefongespräche von der Kabine aus
- Trinkgelder



## Reiseinformationen

Dieses Reiseangebot ist gedacht für Rheumabetroffene und ihre Begleitung. Sie bewegen sich sicher in der eigenen Kabine (Schwelle zum Badezimmer!) und verrichten die Körperpflege ohne Hilfe der Reiseleitung. Sie benutzen für kürzere Distanzen eventuell einen Gehstock, für längere nötigenfalls einen Rollstuhl. Das Schiff ist rollstuhlgängig, und auch die Landgänge können im Rollstuhl erfolgen. Gerne sind wir Ihnen dabei behilflich, sich auf dem grossen Schiff zu orientieren, begleiten Sie auf Landausflügen und stehen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

### Reisedatum

6. bis 14. Mai 2017

### Teilnahme

Die Reise wird mit mindestens 15, maximal 25 Personen durchgeführt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Anmeldeschluss: 31. Januar 2017

### Preise

Pro Person für die ganze Reise, gemäss gebuchter Kabine:

### *Aussenkabine mit Meerblick*

Einzelkabine: CHF 2400.–  
Doppelkabine: CHF 1500.–

### *Balkonkabine*

Einzelkabine: CHF 2700.–  
Doppelkabine: CHF 1800.–

### Annulationskostenversicherung

Eine Annulationskostenversicherung ist obligatorisch und Sache jedes Teilnehmers und jeder Teilnehmerin.

### Weitere Informationen und Anmeldung

Rheumaliga Schweiz  
Kurse & Weiterbildungen  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich  
Tel. 044 487 40 00  
kurse@rheumaliga.ch

Wir beantworten gerne Ihre Fragen und freuen uns auf Ihre Anmeldung. Angaben zum Schiff und zur Reiseroute finden Sie auf [www.msckreuzfahrten.ch](http://www.msckreuzfahrten.ch)

Du 6 au 14 mai 2017

## Croisière en Méditerranée à bord du MSC Orchestra

Offrez-vous un mois de mai estival lors d'une croisière en Méditerranée occidentale ! Deux spécialistes de la Ligue suisse contre le rhumatisme accompagneront le groupe à bord et lors des excursions à terre. Un exposé sur les rhumatismes ainsi que des séances de gymnastique matinales sur le pont du navire feront partie des activités proposées. Celles-ci ne seront en aucun cas obligatoires, mais chacun sera le bienvenu.



### Voyage

Samedi 6 mai, le groupe gagnera Gênes en train. Sur place, nous aurons toute la soirée pour profiter des charmes de la côte ligure. Dimanche, nous embarquerons ensemble. Le MSC Orchestra fera escale dans les ports de Cannes, Palma de Majorque, Barcelone, Ajaccio (Corse), Civitavecchia et La Spezia. Pour le retour en Suisse, nous prendrons un bus directement dans le port de Gênes. Le voyage est organisé en collaboration avec le tour-opérateur Croisimer International ([www.croisimer.ch](http://www.croisimer.ch)).

### Navire

Le MSC Orchestra est un navire de luxe moderne avec 16 ponts et des cabines confortables. Des offres de divertissements et de loisirs entretiendront le moral et la cuisine italienne le bien-être de notre troupe.

### Prestations comprises

- Voyage aller à Gênes en train (2e classe), retour de Gênes en bus
- Hébergement à l'hôtel avec petit déjeuner à Gênes (6/7 mai 2017) – chambre simple ou double analogue à la cabine réservée
- Cabine réservée (cabine extérieure ou cabine avec balcon)
- Pension complète durant toute la croisière
- Accompagnement par deux spécialistes de la Ligue suisse contre le rhumatisme
- Activités et informations de la Ligue suisse contre le rhumatisme

### Non compris

- Repas le premier soir à Gênes
- Excursions à terre
- Collations à terre, boissons du minibar en cabine
- Appels téléphoniques
- Pourboires



## Informations concernant le voyage

Cette offre de voyage s'adresse aux personnes souffrant de rhumatismes et à leurs accompagnants. Vous vous déplacez avec assurance dans votre cabine (seuil à franchir pour accéder à la salle de bains !) et êtes autonomes dans les activités élémentaires de la vie quotidienne. Vous vous servez éventuellement d'une canne pour les courtes distances et, si nécessaire, d'un fauteuil roulant pour les plus longues distances. Le navire est accessible en fauteuil roulant et les excursions à terre peuvent s'effectuer en fauteuil roulant. Durant la croisière, nous vous aiderons à vous orienter sur le navire, vous accompagnerons lors des excursions à terre et nous tiendrons à votre disposition pour un entretien personnel.

### **Date du voyage**

6 au 14 mai 2017

### **Participation**

Le voyage aura lieu avec 15 personnes minimum et 25 maximum. Les inscriptions seront prises en compte dans l'ordre de leur arrivée. Clôture des inscriptions: 31 janvier 2017.

### **Prix de l'offre**

Par personne pour l'ensemble du voyage, en fonction de la cabine réservée :

#### *Cabine extérieure avec vue sur la mer*

Cabine simple : CHF 2400.-  
Cabine double : CHF 1500.-

#### *Cabine avec balcon*

Cabine simple : CHF 2700.-  
Cabine double : CHF 1800.-

### **L'assurance annulation**

L'assurance annulation est obligatoire. Elle relève de la responsabilité des participants.

### **Autres informations et inscription**

Ligue suisse contre le rhumatisme  
Cours et formations continues  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich  
Tél. 044 487 40 00  
kurse@rheumaliga.ch

Nous nous tenons à votre disposition pour toutes informations complémentaires et nous réjouissons par avance de votre inscription. Vous trouverez des informations sur le navire et sur l'itinéraire de la croisière sur [www.msckreuzfahrten.ch](http://www.msckreuzfahrten.ch)

26. März bis 01. April 2017

## Aktive Ferien auf Mallorca

Geniessen Sie während der Aktiv-Woche auf Mallorca ein angepasstes Bewegungsprogramm speziell für Menschen mit einer chronischen Erkrankung. Alle Aktivitäten werden von kompetenten Leiterinnen und Leitern betreut. Übernachten werden wir im Vier-Sterne-Hotel Hipotel «Mediterráneo» in Sa Coma mit Wellness- und Spa-Bereich.



### Unterkunft

Das Hipotel Mediterráneo ist direkt am kilometerlangen, feinen Sandstrand und zentral im Touristenzentrum gelegen. Ein Einkaufszentrum mit Cafés und Bars befindet sich in der Nähe. Cala Milor (4 km) ist bequem mit dem Bus zu erreichen. Ein schöner Wellness- und Spa-Bereich mit Hallenbad (Wasser über 28 Grad), Sauna, Jacuzzi, Hammam, türkisches Bad und Fitnessraum erwartet Sie. Es besteht die Möglichkeit für Ayurveda-Behandlungen und Massagen.

### Inbegriffen

- Flug mit Swiss: Zürich – Palma de Mallorca – Zürich (inkl. Hoteltransfers)
- 6 Übernachtungen im Hipotel Mediterráneo\*\*\*\* in Sa Coma, Halbpension
- Bewegungsprogramm nach Wahl: Velo fahren (Sportrad, Rennrad, E-Bike: Zuschlag CHF 50.-), Wandern oder Nordic-Walking/Wassergymnastik
- Ausflug am Ruhetag

10. bis 12. November 2017

### Kultur- und Jasswochenende am Titisee D

Bereits zum 6. Mal dürfen wir unser beliebtes und erfolgreiches Jasswochenende 2017 anbieten. Die Reise unter der Leitung von Roland Brunner, Vizepräsident SVMB, führt uns wiederum ins romantische Treschers Schwarzwald Romantikhôtel am Titisee. Neben Karten spielen, steht am Samstag auch ein gemeinsamer, fakultativer Ausflug nach Freiburg (D) inklusive Stadtführung auf dem Programm. Selbstverständlich bleibt genügend Zeit für Wellness, Spaziergänge, Erholung und Shopping.

#### Reisedatum

Freitag bis Sonntag,  
10. - 12. November 2017

#### Unterkunft

Romantikhôtel Treschers  
Schwarzwald am Titisee/D  
[www.schwarzwaldhotel-trescher.de](http://www.schwarzwaldhotel-trescher.de)

#### Weitere Informationen und Anmeldung

Siehe Seite 9



## Reiseinformationen

### Reisedatum

Sonntag, 26. März bis  
Samstag, 01. April 2017

### Preise

Preise pro Person für  
7 Tage / 6 Nächte:

*Mitglieder SVMB /  
Rheumaliga\**

ab CHF 1300.– Doppelzimmer  
ab CHF 1400.– Einzelzimmer

*Nichtmitglieder*

ab CHF 1600.– Doppelzimmer  
ab CHF 1700.– Einzelzimmer

### Teilnahme

Die Teilnehmerzahl ist  
beschränkt. Anmeldungen  
werden nach Posteingang  
berücksichtigt.

### Reiserücktritts- bedingungen

Die Anmeldung ist verbind-  
lich. Bei Annullation der Rei-  
se werden folgende Kosten  
erhoben:  
bis 31.1.2017: CHF 500.–, ab  
1.2.2017: gesamter Betrag  
der gebuchten Reise.

Die SVMB bietet keine Reise-  
und Annullierungsversiche-  
rung an, dies ist Sache der  
Teilnehmenden.

### Weitere Informationen und Anmeldung

Schweizerische Vereinigung  
Morbus Bechterew  
Leutschenbachstr. 45  
8050 Zürich  
Tel. 044 272 78 66  
[ayelet.alfassi@bechterew.ch](mailto:ayelet.alfassi@bechterew.ch)

\* Bedingungen Mitgliederpreis: Mindestens eine Person pro Zimmer muss seit dem Jahr 2015 oder länger Mitglied sein bei der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew, einer kantonalen/regionalen Rheumaliga oder einer Patientenorganisation der Rheumaliga Schweiz oder der Schweizerischen Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Vereinigung. Nichtmitglieder und Neumitglieder ab 1.1.2016 in einem separaten Zimmer bezahlen einen Aufpreis von CHF 300.–

15. – 22. Juli 2017

## Aquafitness – Bewegungswoche in Serfaus im Tirol

Geniessen Sie gemeinsame Aktivferien im hübschen Tiroler Dorf Serfaus. Inmitten der herrlichen Bergwelt auf 1400 Metern beleben Sie Ihren Körper und Geist. Serfaus gehört zu den sonnigsten Orten im Tirol und verfügt sogar über eine eigene U-Bahn, die das Dorf verbindet. Zahlreiche Cafés und Geschäfte laden zum gemütlichen Verweilen ein. Neben den zweimal täglichen Aquawell-Lektionen im stehiefen Wasser können Sie Yoga ausprobieren sowie an gemeinsamen Wanderungen und Ausflügen teilnehmen.



### Unterkunft

Das wunderschön gelegene Wellnesshotel Cervosa bietet ein vielseitiges und breites Bewegungsangebot an. In der sehr grosszügigen Wellness-Oase auf 3000 m<sup>2</sup> sowie der übrigen Hotelanlage finden Sie genügend Möglichkeiten sich wohltuend zu entspannen. Auch kulinarisch werden Sie täglich mit einem reichhaltigen Frühstücks-Buffer und einem 5-Gang Abendessen verwöhnt.

### Das dürfen Sie erwarten

- Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffer
- 5-Gang Abendessen mit Auswahlmöglichkeiten
- Kleine Snacks und Kuchenbuffer am Nachmittag
- Täglich zwei Aquawell-Lektionen im stehiefen Wasser à mind. 30 Minuten
- Yoga am Morgen
- Geführte Wanderungen und Ausflüge von mindestens einer Stunde
- Freie Benutzung der Wellness-Oase und des hoteleigenen Aktivprogramms
- Freie Fahrten mit den Bergbahnen und dem Wanderbus in Serfaus, Fiss und Ladis
- Shuttlebus vom Bahnhof Landeck zum Hotel Cervosa bei An- und Abreise
- «Präsentli» der Rheumaliga Zürich

**Eine Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

### Kursleitung

René Willi, Fachleiter Kurse der Rheumaliga Zürich

Monika Pfister, Dipl. Aqua-Power-Instruktorin für Wasserfitness



## Reiseinformationen

### Datum

Anreise: Samstag, 15. Juli 2017,  
Begrüssung inklusive Apéro  
nach Ankunft im Hotel.  
Abreise: Samstag, 22. Juli 2017

### Anreise

Individuell mit dem Zug ab  
Zürich HB (08:40 Uhr) bis  
Landeck-Zams (11.27 Uhr).  
Danach mit dem Shuttlebus  
noch rund 30 Minuten bis ins  
Hotel Cervosa nach Serfaus.  
Für die Anreise mit dem Auto  
fahren Sie durch den Arl-  
berg-Tunnel nach Österreich  
und erreichen Serfaus nach  
rund drei Stunden. Es stehen  
kostenlose Parkplätze im Hotel  
zur Verfügung.

### Anmeldeschluss

Freitag, 30. Juni 2017

### Preise

Kurs- und Hotelkosten pro  
Person, Halbpension, inkl.  
MwSt. und Kurtaxen:

Doppelzimmer Classic zur  
Einzelbenutzung oder  
Einzelzimmer Classic:  
Mitglieder: CHF 1630.–  
Nichtmitglieder: CHF 1730.–

Vor dem Reisetag erhalten  
Sie eine Bestätigung mit  
Einzahlungsschein.

### Annulationsbedingungen

Bis 60 Tage vor Beginn gegen  
eine Bearbeitungsgebühr von  
CHF 70.– stornierbar.  
59 bis 15 Tage vor Beginn  
werden 50% und ab 14 Tage  
vor Beginn 100% der Kurs-  
und Hotelkosten in Rechnung  
gestellt, sofern keine Person  
auf der Warteliste nachrücken  
kann.

### Anzahl Teilnehmende

Es müssen mind. 10 Personen  
teilnehmen. Die max. Anzahl  
Teilnehmende liegt bei 18  
Personen. Die Anmeldungen  
werden nach Eingang be-  
rücksichtigt, wobei Mitglieder  
Vorrang haben.

### Weitere Informationen und Anmeldung

Rheumaliga Zürich  
Badenerstrasse 585  
8048 Zürich  
Tel. 044 405 45 50  
kurse.zh@rheumaliga.ch

### Kontakt Unterkunft

Wellnesshotel Cervosa \*\*\*\*\*  
Herrenanger 11  
A-6534 Serfaus  
Tel. +43 5476 6211  
www.cervosa.com

13. bis 15. November 2017

## **Aktiv-Tage für Arthrose-Betroffene in Sigriswil (BE)**

**Erfahren Sie von verschiedenen Fachpersonen mehr zum Thema Arthrose. Zudem haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsangebote kennenzulernen und auszuprobieren. Tauschen Sie sich mit Fachpersonen und anderen Betroffenen aus und geniessen Sie die aktive Erholung im schönen Solbad-Wellnesshotel mit Blick über den Thunersee und in die Berner Alpen.**



### **Programm/Inhalt**

Welche Ursache hat Arthrose, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Bewegung ist auch bei Arthrose wichtig, aber wie? Was können Betroffene selber gegen die Arthrosebeschwerden tun? Die spannenden und entspannenden Aktiv-Tage geben Ihnen Antworten auf diese Fragen. Sie richten sich an alle Personen mit Arthrose. Das Detailprogramm wird ab Ende Mai 2017 zur Verfügung stehen.

### **Unterkunft**

Das Solbad Hotel erwartet Sie im malerischen Dorf Sigriswil mit Panoramablick auf den Thunersee und die Berner Alpen. Die geräumigen Zimmer verfügen über Sat-TV, Safe, Bad mit Haartrockner sowie Balkon oder Terrasse. Erholung finden Sie im grossen Wellnessbereich mit Whirlpool, Solbad, Kneippbecken, Dampfbad und verschiedenen Saunen. Das Restaurant serviert Schweizer Küche sowie mediterrane Gerichte aus regionalen Produkten.





## Reiseinformationen

### Anreise

Die Anreise erfolgt individuell. Die Bushaltestelle Endorf liegt 50 Meter vom Hotel entfernt und bietet regelmässige Verbindungen nach Thun. Ein Parkplatz steht Ihnen beim Hotel kostenfrei zur Verfügung.

### Preise (pro Person)

CHF 630.- im Einzelzimmer  
CHF 590.- im Doppelzimmer  
Inbegriffen: Übernachtung mit Vollpension (exkl. Getränke zu den Mahlzeiten),

Kaffeepausen, Kursleitung und -unterlagen, Eintritt in die Wellness-Anlage.

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

### Weitere Informationen und Anmeldung

Rheumaliga Schweiz  
Kurse & Weiterbildungen  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich  
Tel. 044 487 40 00  
[kurse@rheumaliga.ch](mailto:kurse@rheumaliga.ch)

### Kontakt Unterkunft

Solbadhotel Sigriswil \*\*\*\*  
Sigriswilstrasse 117  
3655 Sigriswil  
Tel. 033 252 25 25  
[info@solbadhotel.ch](mailto:info@solbadhotel.ch)  
[www.solbadhotel-sigriswil.ch](http://www.solbadhotel-sigriswil.ch)

Juin, juillet et août 2017

## **Crans-Montana, Les Diablerets et La Lenk - Vacances pour rhumatisants**

**Les vacances traditionnelles ne conviennent pas toujours à des personnes rhumatisantes, parfois à mobilité réduite. Ces vacances à caractère médico-social s'adressent à des personnes atteintes d'affections rhumatismales et offrent des lieux de villégiature qui prennent en compte ces difficultés.**



### **Offre**

Des changements de paysage, de climat et d'ambiance sont bénéfiques pour chacun. Reprendre des forces dans un cadre agréable, accumuler de nouvelles impressions, créer des liens amicaux, partager les repas et d'autres activités (exemple : jeux, activités créatrices, gymnastique), participer à des excursions, voilà un aperçu de ces vacances.

### **Autres informations**

Les séjours se déroulent dans des hôtels en pension complète.

Une équipe d'accompagnant(e)s - responsable du séjour, infirmière, auxiliaires de santé, stagiaires - veille au bien-être de chacun lors de chaque séjour.

Le transport est organisé en car depuis des points de départ fixés par l'organisateur.





## Informations de voyage

### Dates des vacances

Crans-Montana  
du 12 au 22 juin 2017

La Lenk  
du 3 au 13 juillet 2017

Les Diablerets  
du 7 au 17 août 2017

### Groupe cible

Ces vacances s'adressent à toute personne rhumatisante craignant de partir seule et qui a besoin d'aide.

### Frais du séjour

CHF 1'500.- en chambre double pour les personnes domiciliées dans le canton de Vaud (supplément pour chambre individuelle).

### Information pour inscription

La brochure, indiquant les dates et le programme détaillé, sera disponible dès février 2017 auprès

de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme.

Ligue vaudoise contre le rhumatisme  
Av. de Provence 12  
1007 Lausanne  
Tél. 021 623 37 07  
info@lvr.ch

7. Januar bis 23. Dezember 2017

## «Die Kraft der Natur»– eine Woche Leukerbad

Entdecken Sie das einzigartige Bäderdorf, mit seinem vielfältigen Angebot für Jung und Alt. Leukerbad liegt auf 1'411m über Meer und hat einiges mehr zu bieten als nur frische Luft und steile Bergwände. Je nach Saison, sind Sie mit Skiern oder Schneeschuhen unterwegs, oder Sie entscheiden sich für eine Wanderung. Nach einem erlebnisreichen Tag, verbringen Sie abends sicher noch eine Weile in einer der vielen Thermal- und Wellness-Anlagen des Kurortes.



### Unterkunft

Das Studio der Rheumaliga befindet sich circa 10 Minuten zu Fuss vom Dorfkern entfernt. Es verfügt über eine Küche, Bad & WC, Balkon, Fernseher und einen Internet-Anschluss. Die Vermietung läuft von Samstag zu Samstag und dauert mindestens eine Woche. Wer das Thermalbad täglich benutzen will, kann bei uns ein Abonnement zum Vorzugspreis beziehen.

### Umgebung

Leukerbad und Region bieten eine Vielzahl von Aktivitäten an, sowohl im sportlichen, kulturellen und kulinarischen Bereich. Wer die Leukerbad Card Plus vorweist, profitiert von zahlreichen Preisermässigungen und mehreren Gratisangeboten.

## Reiseinformationen

### Dauer des Angebots

Ab Samstag, 7. Januar bis Samstag, 23. Dezember 2017

### Anmeldeschluss

Donnerstag, 31. Oktober 2017

### Annullation

Konditionen gemäss Mietvertrag. Es wird empfohlen einen Versicherungsschutz abzuschliessen.

### Preis

1 Woche (7 Nächte) in Leukerbad in einem grossen Studio der Rheumaliga Wallis.

Preis CHF 680.– für zwei Personen, inklusive Schlussreinigung, Bettwäsche, Kurtaxen und Parkplatz.

Mitglieder einer kantonalen Rheumaliga profitieren von einem Sonderrabatt von CHF 30.– (ist bei der Reservation zu melden!).

### Weitere Informationen und Reservation

Rheumaliga Wallis  
Rue Pré-Fleuri 2c  
Postfach 910

1951 Sitten

Tel. 027 322 59 14

vs-rheumaliga@bluewin.ch

Du 7 janvier au 23 décembre 2017

## « La force de la nature » - une semaine à Loèche-les-Bains

Découvrez un village balnéaire atypique, avec ses nombreux atouts pour tous âges. Loèche-les-Bains se situe à une altitude de 1'411 m et offre bien plus que de l'air pur et des montagnes vertigineuses. Selon la saison, vous pouvez chausser vos skis ou vos raquettes, ou vous décidez d'entreprendre une randonnée pédestre. Après une journée bien remplie, vous passerez encore un moment agréable dans l'un des bains thermaux de la station.

### Logement

Le studio à louer se trouve à 10 minutes à pied du centre du village. Il comprend une cuisine, un bain & WC, une télévision et une connexion Internet. La location dure au minimum une semaine et va de samedi à samedi. Si vous souhaitez vous rendre régulièrement dans le même centre thermal, vous pouvez obtenir chez nous un abonnement à un prix préférentiel.

### Environs

Loèche-les-Bains et région disposent d'une large offre d'activités, tant sur le plan sportif, culturel et gastronomique. Sur présentation de la Leukerbad Card Plus, vous pouvez obtenir bon nombre de rabais et bénéficier aussi de plusieurs offres gratuites.



## Informations de voyage

### Durée de l'offre

Du samedi 7 janvier au samedi 23 décembre 2017

### Dernier délai d'inscription

Jeudi, 31 octobre 2017

### Annulation

Selon les conditions du contrat de location. Il est conseillé de conclure une assurance annulation.

### Offre

1 semaine (7 nuitées) à Loèche-les-Bains dans un grand studio de la ligue valaisanne  
Prix : CHF 680.- pour deux personnes. Nettoyage final, literie, taxes de séjour et parking compris. Les membres d'une ligue cantonale bénéficient d'un rabais de Fr. 30.- (à annoncer lors de la réservation !)

### Information et réservation

Ligue valaisanne contre le rhumatisme  
Rue Pré-Fleuri 2c  
Case postale 910  
1951 Sion  
Téléphone: 027 322 59 14  
ligue-vs-rhumatisme@bluewin.ch

03. bis 10. Juni 2017

## Bewegungs- und Kulturwoche an der Riviera dei Fiori IT

**Diano Marina liegt an der Blumenküste zwischen Imperia und Alassio direkt am Meer. Der Küste entlang hat es historisch interessante Orte wie Cervo, die es zu entdecken gilt. Im Hinterland finden sich malerische Dörfer, endlose Olivenhaine und Sie erleben dort das echte verträumte Ligurien.**



### Bewegungsangebot

Für Frühaufsteher Dehnen am Strand, nach dem Frühstück eine Gymnastiklektion, Wanderungen im Hinterland mit Besichtigung von kulturell interessanten Orten und abends eine Lektion Aquagym.

### Unterkunft

Grand Hotel Diana Majestic \*\*\*\*, direkt am Meer gelegen, alle Zimmer mit Balkon und Meersicht, Halbpension.

### Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an alle, die die Italianità genießen, sich gerne bewegen und kleine Wanderungen von 2 -3 Stunden Dauer leisten können, ebenso für Personen, die Wasser und Sonne lieben und gerne in guter Gesellschaft unterwegs sind. Die Teilnahme am Bewegungsangebot ist freiwillig. Die beiden Pools (21°C und 30°C) können Sie jederzeit nutzen.

## Reiseinformationen

### Reisedatum

Samstag, 03. bis Samstag,  
10. Juni 2017

### Anmeldeschluss

Samstag, 29. April 2017

### Anreise

Abfahrt mit dem Bus ab Bern  
Schützenmatte um ca. 10.30  
Uhr

### Preise (inkl. Halbpension)

Doppelzimmer  
CHF 1'180.-/Person  
Doppelzimmer zur  
Einzelnutzung CHF 1480.-

Nichtmitglieder bezahlen  
einen Aufpreis von  
CHF 130.-

Die Busfahrt ist im Preis  
inbegriffen. Die Preise sind  
abhängig vom Eurokurs

und müssen eventuell noch  
angepasst werden.

### Weitere Informationen und Anmeldung

Rheumaliga Bern  
Gurtengasse 6  
3011 Bern  
Tel. 031 311 00 06  
info.be@rheumaliga.ch

03. bis 09. September 2017

## Bewegungswoche in Flims GR

**Flims liegt auf 1'081 M. ü. M. auf einer Sonnenterrasse hoch über der Rheinschlucht Ruinaulta und unterhalb des Flimsersteins. Die waldreiche Gegend lädt ein zu Wanderungen und die klaren Bergseen zum erfrischenden Bad.**

### Bewegungsangebot

Am Morgen macht eine Gymnastik-Lektion die Gelenke geschmeidig, tagsüber wandern wir oder unternehmen eine Nordic Walking Tour und abends lockern wir die beanspruchten Muskeln im warmen Wasser bei einer Aquagym-Lektion.

### Unterkunft

Das Hotel Cresta liegt ruhig und sonnig in einem grossen Park in Flims Waldhaus. Feine Küche, Speisesaal mit herrlicher Aussicht, Wintergarten, Hausbar, Hausbibliothek, gratis Internet, schöne, komfortable Zimmer, grosser Garten, Tiefgarage, eigener Parking und eine wunderschöne Wellness Anlage.

### Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich gerne bewegen und kleinere Wanderungen von 2 bis 3 Stunden Dauer leisten können, ebenso für Personen, die gerne in guter Gesellschaft unterwegs sind. Die Teilnahme am Bewegungsangebot ist freiwillig.



## Reiseinformationen

### Reisedatum

Sonntag, 03. bis Samstag,  
09. September 2017

### Anmeldeschluss

Samstag, 22. Juli 2017

### Anreise

Die Anreise erfolgt  
individuell mit Bahn  
oder Auto.

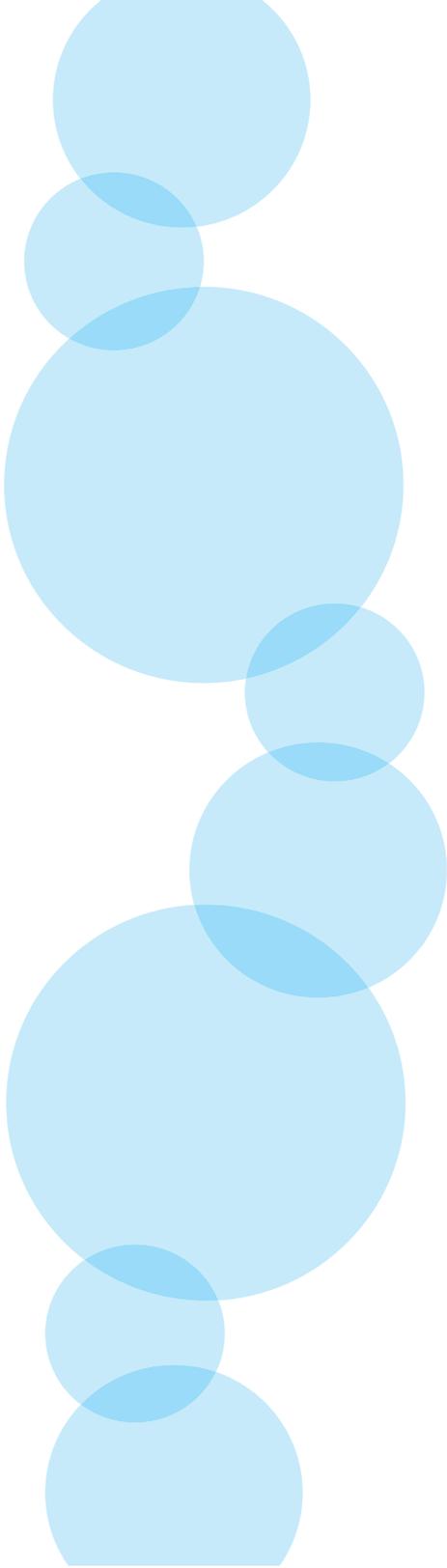
### Preise (inkl. Halbpension)

Doppelzimmer  
CHF 830.-/Person  
Doppelzimmer zur  
Einzelnutzung CHF 950.-

Nichtmitglieder bezahlen  
einen Aufpreis von  
CHF 130.-

### Weitere Informationen und Anmeldung

Rheumaliga Bern  
Gurtengasse 6  
3011 Bern  
Tel. 031 311 00 06  
info.be@rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich  
Tel. 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
info@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**

