

30. Mai bis 01. Juni 2019

## Bergfrühling im Bündnerland: Präventions-, Bewegungs- und Ferientage erleben in Seewis.

Diese Ferientage versprechen ein anregendes Angebot an wissenswerten Fachvorträgen und ein vielseitiges, regionales Freizeitprogramm. Mit Lebensfreude und Spass finden Aktivitäten zur Rheumaprävention, Schmerzminde- rung und Erhalt der Selbständigkeit im Alltag statt.



### Das Präventionsprogramm

An drei Vormittagen erhalten Sie Anregungen durch Fachinputs von einer unserer Mitar- beiterinnen und ein Vortrag eines Facharztes Rheumatologie: Zu Themen wie Rheumaer- krankungen, Gesundheitsfaktoren, Stress- und Schmerzprävention, Ernährung etc. Sie lernen Entspannungsmethoden, Bewegungsprogramme und Hilfsmittel der Rheumaliga kennen, damit Sie Ihren Alltag weiterhin möglichst selbständig bewältigen können.

### «Wein und Sein»-Programm

Am Nachmittag geniessen Sie begleitete Spa- ziergänge und das prächtige Bergpanorama. Auf dem Weinwanderweg der Bündner Herrschaft verspricht ein Besuch mit Degustation bei einem Weinbauer weitere sinnliche und genussreiche Erlebnisse.

### Unterkunft

Mit einem atemberaubenden Bergpanorama ist das Hotel Scesaplana im Kurort Seewis der ideale Ort zum Ausspannen: Freier Zugang zum Schwimmbad, der Wellnessanlage mit Massage- düsen, Aroma-Dampfbad und Finnischer Sauna. Behandlung im Kosmetikstudio und medizini- sche Massagen können Sie zusätzlich buchen. Das ganze Haus ist rollstuhlgängig. WLAN steht kostenfrei zur Verfügung. Hunde sind gegen Auf- preis ebenfalls herzlich willkommen. Auskünfte: [www.scesaplana.ch](http://www.scesaplana.ch) und unter Telefon 081 307 54 00



## Reiseinformationen

Ideal für Menschen und ihre Angehörigen, die mit Schmerzen und Einschränkungen am Bewe- gungsapparat möglichst selbständig und schmerzfrei leben möchten. Sie profitieren von Fachprä- sentationen und Informationen, lernen andere Betroffene kennen und bewegen sich gemeinsam. Erleben Sie Spass und genussreiche Ferientage im Kurort Seewis und dem Bündnerland.

### Reisedaten

30. Mai bis 01. Juni 2019  
Anmeldung bis 30.04.2019

### Anreise

Sie erfolgt individuell mit dem PW oder den ÖV (Haltestelle Chesa Plana). Parkplatz in der Garage CHF 5.-/Tag. Durchführung ab 4 bis 10 Personen. Eine Reise- annullationsversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Programmänderungen sind vorbehalten.

### Preise (für Mitglieder der Rheumaliga)

CHF 682.- im Einzelzimmer Süd mit Dusche und Halb- pension.

CHF 1154.- für 2 Personen im Doppelzimmer mit Dusche/WC, Süd und Halb- pension.

Nichtmitglieder bezahlen einen Aufpreis von CHF 130.-

Inbegriffen:  
3 Übernachtungen inkl. Frühstück und Abendes- sen (exkl. Getränke zu den Mahlzeiten), WLAN, Park- platz, Wellness-Bereich im Hotel sowie das Kurspro- gramm und die Betreuung durch die Rheumaliga. Für die Unterbringung gelten die Vertragsbedingungen des Hotels. Die Übernachtungen mit HP begleichen Sie direkt im Hotel.

Nicht inbegriffen:  
Anreise, Kurtaxen, Mittagessen, Getränke und Ausflüge.

### Weitere Informationen und Anmeldung

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Am Platz 10  
7310 Bad Ragaz  
Tel. 081 511 50 03  
[a.schmider@rheumaliga.ch](mailto:a.schmider@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

Das Detailprogramm erhalten Sie rund 1 Woche vor Reise- antritt.