



Aquafitness – Bewegungswoche in Serfaus im Tirol

14.–20. Juli 2019

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 täglichen Aquawell-Lektionen im stehiefen Wasser können Sie Yoga ausprobieren und an gemeinsamen Wanderungen und Ausflügen teilnehmen.

Das wunderschön gelegene Wellnesshotel Cervosa bietet zudem ein vielseitiges und breites Bewegungsangebot an. In der sehr grosszügigen und weitläufigen Wellness-Oase auf 3'000 m² und der schönen Anlage, finden Sie genügend Zeit sich wohltuend zu entspannen. Auch kulinarisch werden Sie täglich mit einem reichhaltigen Frühstücks-Buffet und einem 5-Gang Abendessen verwöhnt.

Sie können sich auf eine aktive Woche freuen, ganz nach dem Motto: Bewusst bewegt!



Datum

Anreise Sonntag, 14. Juli 2019

Abreise Samstag, 20. Juli 2019

Begrüssung

Gemeinsamer Apéro nach Ankunft im Hotel

Das dürfen Sie erwarten

- Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 5-Gang Abendessen mit Auswahlmöglichkeiten
- Kleine Snacks und Kuchenbuffet am Nachmittag
- Täglich ein bis zwei Aquawell-Lektionen im stehtiefen 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

Unterkunft

Wellnesshotel Cervosa*****

Herrenanger 11

A-6534 Serfaus

Telefon +43 5476 6211

www.cervosa.com

Kursleitung

René Willi, Fachleiter Kurse der Rheumaliga Zürich

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

Versicherung / Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Das Hotel ist sehr weitläufig und nicht über alle Stockwerke behindertenfreundlich eingerichtet.

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

Doppelzimmer Classic zur Einzelbenutzung oder Einzelzimmer Classic

Mitglieder CHF 1'550

Nichtmitglieder CHF 1'650

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 (falls keine Person auf der Warteliste nachrücken kann).

Anreise

Individuell direkt mit dem Zug ab Zürich HB bis Landeck-Zams. Danach mit dem organisierten Shuttlebus noch rund 30 Minuten bis ins Hotel Cervosa nach Serfaus.

Für die Anreise mit dem Auto fahren Sie durch den Arlberg Tunnel nach Österreich und erreichen Serfaus nach rund drei Stunden. Es stehen kostenlose Parkplätze im Hotel zur Verfügung.

Anzahl Teilnehmende

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

Anmeldeschluss

Freitag, 28. Juni 2019

Vor dem Reisetag erhalten Sie eine Bestätigung mit Einzahlungsschein.

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

Sie möchten mehr erfahren? Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!

Rheumaliga Zürich
Badenerstrasse 585
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 50
info.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten