

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



Aktivferien

in Lenk im Berner Oberland

1. bis 7. September 2024

Geniessen Sie Bewegung und Erholung im herbstlichen Simmental. Mit den beeindruckenden Bergmassiven und Seenlandschaften bietet das Berner Oberland die besten Voraussetzungen, um zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu beleben.

Inmitten der Bergwelt «i dr Länk» können Sie nebst einer täglichen Aquawell-Lektion von 20 - 30 Minuten auch Yoga ausprobieren sowie an gemeinsamen Wanderungen und Ausflügen teilnehmen.

Das traditionsträchtige Hotel Lenkerhof Gourmet Spa Resort bietet alles, um sich zu entspannen und wohl zu fühlen. Ein schickes Hotel vor grandioser Kulisse, ein erstklassiger Service und eine Küche, die mehrfach von Gault Millau ausgezeichnet ist. Sie erleben Nostalgie, mit Elementen der vergangenen Kurzeiten des «Bad Lenk», und Moderne, im heutigen 5-Stern Hotel.

Freundlichkeit, Ruhe und Charme werden grossgeschrieben und die besondere Atmosphäre des Hotels strahlt ein warmes Ambiente aus, in dem sich sowohl Gruppen wie Einzelreisende wohl und willkommen fühlen. Im 2000 Quadratmeter grossen Wellnessbereich bietet eine Saunawelt mit Salzgrotte, Finnischer Sauna, Tannzapfen-Bio-Sauna, Eisgrotte, Steinölsauna, Kühlbecken sowie Duft-Dampfbad, ein Innenpool und ein Aussenpool mit Wasser aus der hoteleigenen Balmenquelle genügend Platz, um sich zu entspannen. Im «7Sources Beauty & Spa» wird den Gästen eine grosse Auswahl an zahlreichen Behandlungen geboten. Auch kulinarisch werden Sie täglich mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und einem 3-Gang Abendessen verwöhnt.

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

An welchen Aktivitäten Sie teilnehmen, können Sie selber entscheiden.

Datum

Anreise Sonntag, 1. September 2024

Abreise Samstag, 7. September 2024

Begrüssung

Begrüssungsgetränk nach Ankunft im Hotel

Das dürfen Sie erwarten

- Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 3-Gang Abendessen im Restaurant Oh de Vie mit 14 Punkten Gault Millau
- Yoga im Stehen am Morgen im Hotel-Pavillon
- Im Anschluss Aquawell-Lektionen im erwärmten Quellwasser im Innen- oder Aussenpool von 20–30 Minuten (Aussenpool 32 Grad)
- Begleitete Wanderungen und Ausflüge. Das Gehen von mind. 2 Stunden in moderatem Tempo (rund 4km/h) ist Voraussetzung, um an den Wanderungen teilzunehmen.
- Freie Benutzung der Wellness-Oase und des hoteleigenen Aktivprogramms
- Bademantel und Badesandalen vom Hotel während des Aufenthalts
- Kostenlose Fahrten im öffentlichen Verkehr der Destination Simmental
- Vergünstigte Ticketpreise für Gäste für die Bergbahnen der Destination Simmental
- Shuttlebus vom Bahnhof Lenk zum Hotel Lenkerhof bei An- und Abreise
- Kostenlose Softdrinks aus der Minibar
- Gratis WLAN im ganzen Hotel
- Benutzung von Hotel-Regenschirm auf Anfrage
- «Präsentli» der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Unterkunft

Lenkerhof Gourmet Spa Resort *****

Badstrasse 20

3775 Lenk im Simmental

Telefon 033 736 36 36

welcome@lenkerhof.ch

Kursleitung

René Willi, Fachleiter Kurse der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

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 barrierefrei eingerichtet.

Kurs- und Hotelkosten

pro Person, Halbpension, inkl. MwSt. und Kurtaxen

Keine Standardzimmer mehr frei

2-Zimmer Standard 25–28 m² ohne Balkon

Mitglieder CHF 1'850 ————— Nichtmitglieder CHF 1'950

11-Zimmer Standard 25–28m² mit Balkon

Mitglieder CHF 1'950 ————— Nichtmitglieder CHF 2'050

10 Zimmer Deluxe 30–40 m² mit Balkon

Mitglieder CHF 2'360 ————— Nichtmitglieder CHF 2'460

Das Kontingent pro Zimmerkategorie ist begrenzt. Die Zuteilung erfolgt nach Buchungseingang.

Die Zimmer sind spätestens ab 15.30 Uhr bezugsbereit.





Annulationsbedingungen

Bis 60 Tage vor Beginn gegen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100 stornierbar. 59 bis 15 Tage vor Beginn werden 50 % und ab 14 Tage vor Beginn 100 % der Kurs- und Hotelkosten in Rechnung gestellt.

Anreise

Individuell mit dem Zug nach Lenk Bahnhof. Bei Bedarf Shuttlebus vom Bahnhof Lenk zum Hotel Lenkerhof bei An- und Abreise. Das Gepäck kann vorgängig bei einem SBB Schalter mit gültigem Bahnbillett bis zur Domiziladresse aufgeben werden.

Die Hotel-Aussenparkplätze sind kostenlos. In der Tiefgarage stehen Parkplätze zum Tarif von CHF 24 pro Nacht 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. Die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau behält sich vor, die Reise wegen unerwarteten Ereignissen abzusagen.

Anmeldeschluss

Montag, 26. August 2024

Vor dem Reisetag erhalten Sie eine Bestätigung mit Einzahlungsschein.

Sie möchten mehr erfahren? Wir sind für Sie da.

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten