

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



Aktivferien in Pontresina

10. bis 16. September 2023

Geniessen Sie Bewegung und Erholung im herbstlichen Oberengadin. Mit 300 Sonnentagen im Jahr, den beeindruckenden Bergmassiven und Seenlandschaften bietet das Oberengadin die besten Voraussetzungen, um zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu beleben.

Inmitten der Bergwelt rund um Pontresina können Sie nebst einer täglichen Aquawell-Lektion von 20 - 30 Minuten auch Yoga ausprobieren sowie an gemeinsamen Wanderungen und Ausflügen teilnehmen. Zahlreiche Cafés und Geschäfte laden in Pontresina zum gemütlichen Verweilen ein. Das familiäre und traditions-trächtige Hotel Walther bietet alles, um sich zu entspannen und wohl zu fühlen. Es wurde mehrmals neu gestaltet und 2017 erhielten Eingangsbereich, Rezeption, Lobby, Grand Restaurant und Bar zum 110-jährigen Jubiläum einen frischen und lebendigen Look, welcher den Gästen noch mehr Komfort ermöglicht. Arven-, Lärchen- oder Kirschbaumholz, warme Farben und eine hochwertige Einrichtung zeichnen die Zimmer im Hotel Walther aus. Auch kulinarisch werden Sie täglich mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und einem 4-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, 10. September 2023

Abreise Samstag, 16. September 2023

Begrüssung

Gemeinsamer Apéro nach Ankunft im Hotel

Das dürfen Sie erwarten

- Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 4-Gang Abendessen mit Auswahlmöglichkeiten
- Kuchenbuffet am Nachmittag
- Yoga im Stehen am Morgen, bei guten Bedingungen im Hotelpark
- Im Anschluss Aquawell-Lektionen im stehtiefen Wasser von 20-30 Minuten
- Begleitete Wanderungen und Ausflüge. Nach der ersten gemeinsamen Wanderung werden zwei Stärkeklassen gebildet, um den Bedürfnissen der einzelnen Teilnehmenden besser gerecht zu werden. 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 Rucksack vom Hotel während des Aufenthalts
- Kostenlose Fahrten mit den Bergbahnen und dem öffentlichen Verkehr der Destination Engadin St. Moritz
- Shuttlebus vom Bahnhof Pontresina zum Hotel Walther bei An- und Abreise
- Softdrinks aus der Minibar
- «Präsentli» der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Unterkunft

Hotel Walther ****S
Via Maistra 215
CH-7504 Pontresina
Telefon 081 839 36 36
www.hotelwalther.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

Einzelzimmer Standard ca. 18 – 25 m²

Mitglieder CHF 1'770

Nichtmitglieder CHF 1'870

Doppelzimmer Standard Einzelbenutzung ca. 25 m²

Mitglieder CHF 1'890

Nichtmitglieder CHF 1'990

Doppelzimmer Superior Einzelbenutzung ca. 30 m²

Mitglieder CHF 1'990

Nichtmitglieder CHF 2'090

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

Die Zimmer sind spätestens ab 15 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 direkt mit dem Zug nach Pontresina. Bei Bedarf Shuttlebus vom Bahnhof Pontresina zum Hotel Walther bei An- und Abreise. Das Gepäck kann vorgängig bei einem SBB Schalter mit gültigem Bahnbillett bis zur Domiziladresse aufgeben werden.

Parkplätze stehen in der Tiefgarage im Hotel zum Tarif von CHF 10 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.

Anmeldeschluss

Freitag, 1. September 2023

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 08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten