

Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



# Aktivtage 2025

Savognin, Graubünden

22. bis 25. Juni 2025 - JUFA Hotel Savognin\*\*\*\*s

Serfaus, Tirol

31. August bis 06. September 2025 - Hotel Cervosa\*\*\*\*\*

# Aktivtage in Savognin

## Cordial bavegna – Herzlich willkommen in der Region Val Surses

Im Herzen von Graubünden gelegen, ist Savognin der richtige Ort für alle, die Natur und viel Abwechslung mögen. Die Ferienregion liegt mitten im grössten Naturpark der Schweiz, dem Parc Ela, und ist somit prädestiniert für einen tollen Wanderurlaub. Neben der täglichen Gymnastik können Sie auch unsere Entspannungssequenzen ausprobieren sowie an gemeinsamen Wanderungen und Ausflügen teilnehmen.

Das JUFA Hotel Savognin\*\*\*s begrüsst Sie direkt im Ortszentrum von Savognin auf etwa 1200m.ü.M., die Bergbahnen sind nur zwei Gehminuten entfernt. Das JUFA Hotel besticht durch komplett mit Holz und Naturmaterialien gestaltete Zimmer, einem grosszügigen Wellness- und Fitnessbereich sowie einer schönen Sonnenterrasse mit herrlicher Sicht aufs Dorf und die Berge.



## Datum

Anreise Sonntag, 22. Juni 2025

Abreise Mittwoch, 25. Juni 2025

## Begrüßung

mit Kaffee & Kuchen im Hotel

## Das dürfen Sie erwarten

- 3 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 3-Gang Abendessen (Menü oder Buffet)
- Gymnastik am Morgen und Entspannungssequenz am Abend
- Freie Nutzung Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Laconium, Infrarotkabine und Ruhezone sowie Fitnessraum
- Geführte Wanderungen und Ausflüge. Das Gehen von mind. 3 Stunden in moderatem Tempo (rund 4km/h) ist Voraussetzung, um an den Wanderungen teilzunehmen. Gute Trittsicherheit wird vorausgesetzt
- Gästekarte Val Surses mit zahlreichen Vergünstigungen und Inklusivleistungen – im Sommer inkl. Nutzung der Savogniner Bergbahnen sowie Fahrten mit dem Postbus (zw. Salouf, Savognin, Bivio und dem Julierpass)
- kostenloser Parkplatz am Hotel
- Gratis WLAN im ganzen Hotel



## Unterkunft

JUFA Hotel Savognin\*\*\*s  
Veia Grava 2b  
7460 Savognin  
[www.jufahotels.com/hotel/savognin/](http://www.jufahotels.com/hotel/savognin/)

## Kursleitung

Karin Wettstein, Fachkoordinatorin Kurse der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau  
Sabrina Heyder, Organisatorin Kurse der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

## Anreise

Individuell mit dem Zug via Chur und Tiefencastel nach Savognin, ab Zürich HB ca. 2 h 30 min. Das Gepäck kann vorgängig bei einem SBB Schalter mit gültigem Zugticket bis zur Domiziladresse aufgeben werden.

Individuelle Anreise mit dem Auto; ab Zürich ca. 2 h 15 min, kostenloser Parkplatz am Hotel

## Kosten (inkl. MwSt.)

Drei Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie, Halbpension, Kurtaxe/Gästekarte, Gymnastik/Entspannung und Wandertouren/Ausflüge.

### **Einzelzimmer mit Dusche/WC – 20m<sup>2</sup> mit Balkon**

Mitglieder CHF 760

Nichtmitglieder CHF 780

### **Doppelzimmer mit Dusche/WC – 27m<sup>2</sup> mit Balkon (Preis pro Person bei Doppelbelegung)**

Mitglieder CHF 650

Nichtmitglieder CHF 670

exkl. Zwischenverpflegung, Mittagessen und Getränke

# Aktivtage in Serfaus

## Bewegung und Erholung an einem der sonnigsten Orten im Tirol

Geniessen Sie Aktivferien im hübschen Tiroler Dorf Serfaus. Inmitten der herrlichen Bergwelt auf 1400 Metern beleben Sie Ihren Körper und Geist. Serfaus verfügt über eine eigene U-Bahn, die mit vier Stationen das Dorf verbindet. Zahlreiche Cafés und Geschäfte laden zum gemütlichen Verweilen ein.

Das Hotel Cervosa liegt wunderschön leicht erhöht am Dorfrand mit Sicht auf die Berge. In der sehr grosszügigen Wellness-Oase auf 3000m<sup>2</sup> sowie der übrigen Hotelanlagen finden Sie genügend Möglichkeiten sich wohltuend zu entspannen.



## Datum

Anreise Sonntag, 31. August 2025

Abreise Samstag, 06. September 2025

## Begrüßung

Gemeinsamer Apéro nach Ankunft im Hotel

## Das dürfen Sie erwarten

- 6 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 5-Gang Abendessen mit Auswahlmöglichkeiten
- Wellness-Vitalbuffet mit süßen und herzhaften Speisen am Nachmittag
- Idogo – Qi Gong am Morgen, wenn möglich im Garten
- Im Anschluss Wassergymnastik im stehiefen Wasser à 30 Minuten
- Geführte Wanderungen und Ausflüge in 2 Gruppenstärken
- 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
- Freie Fahrten mit den Bergbahnen und dem Wanderbus in Serfaus, Fiss und Ladis



## Unterkunft

Wellnesshotel Cervosa\*\*\*\*  
Herrenanger 11  
A-6534 Serfaus  
www.cervosa.com

## Kursleitung

Monika Pfister, Dipl. Aqua-Power-Instruktorin für Wasserfitness der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau  
Catherine Bass, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

## Anreise

Gemeinsame Anreise im Bus ab Zürich (im Preis inbegriffen)

## Kosten (inkl. MwSt.)

Kurs- und Hotelkosten, ¾ Halbpension, Kurtaxe

### 3 Junior Suiten, Dusche, Balkon Einzelbelegung

Mitglieder CHF 1'774

Nichtmitglieder CHF 1'874

### Komfortzimmer, begehbare Dusche / Balkon Einzelbelegung

Mitglieder CHF 1'954

Nichtmitglieder CHF 2'054

### Komfortzimmer, begehbare Dusche / Balkon Doppelbelegung

Mitglieder CHF 3'332

Nichtmitglieder CHF 3'432

exkl. Zwischenverpflegung, Mittagessen und Getränke

Das Kontingent pro Zimmerkategorie ist begrenzt. Die Zuteilung erfolgt nach Buchungseingang. Die Zimmer sind spätestens ab 15.30 Uhr bezugsbereit.





# Allgemeine Informationen

## Anmeldeschluss

Aktivtage in Savognin Freitag, 25. April 2025

Aktivtage in Serfaus Freitag, 15. August 2025

Vor dem Reisetag erhalten Sie eine Bestätigung mit Einzahlungsschein.

## Anzahl Teilnehmende

Zur Durchführung der Aktivtage sind mind. 15 Teilnehmende erforderlich. Die max. Anzahl Teilnehmende liegt bei 18 Personen. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt, wobei Mitglieder Vorrang haben.

## Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich gerne bewegen und gerne in guter Gesellschaft unterwegs sind. Die Teilnahme am Bewegungsangebot ist freiwillig, es gibt kein Alternativprogramm. Bei nicht Teilnahme am Programm kann der Tag frei gestaltet werden.

## Versicherung / Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau übernimmt keine Haftung, weder bei Unfällen noch Verlusten. Eine Annullations- und Reiseversicherung wird empfohlen (für Serfaus mit Auslandschutz).

Die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau behält sich vor, die Reise wegen unerwarteten Ereignissen abzusagen.

## **Annulationsbedingungen**

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder Annulation werden folgende Kosten in Rechnung gestellt.

### **Annulationsbedingungen für Aktivtage in Savognin**

Bis 50 Tage vor Beginn gegen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100 stornierbar. 49 bis 36 Tage vor Beginn werden 50%, 35 bis 15 Tage vor Beginn 70% und ab 14 Tage vor Beginn 100 % der Kosten des Arrangementpreis in Rechnung gestellt (falls keine Person auf der Warteliste nachrücken kann).

### **Annulationsbedingungen für Aktivtage in Serfaus**

Bis 60 Tage vor Beginn gegen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100 stornierbar. 59 bis 15 Tage vor Beginn werden 70 % und ab 14 Tage vor Beginn 100 % der Kosten des Arrangementpreis in Rechnung gestellt (falls keine Person auf der Warteliste nachrücken kann).

## Sie möchten mehr erfahren?

### **Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

044 405 45 55  
kurse@rheumaliga-zza.ch

[rheumaliga.ch/zza](https://rheumaliga.ch/zza)

### **Öffnungszeiten**

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr  
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten

