



KARDIOLOGIE  
PRAXIS  
FUTURO



Herzgruppe  
Futuro Liestal

“Alles kann, nichts muss”

## Reisedaten:

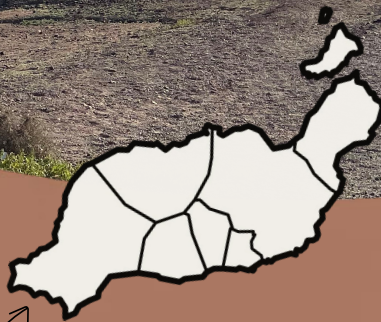
- 09.11.–16.11.2024

- 16.11.–23.11.2024

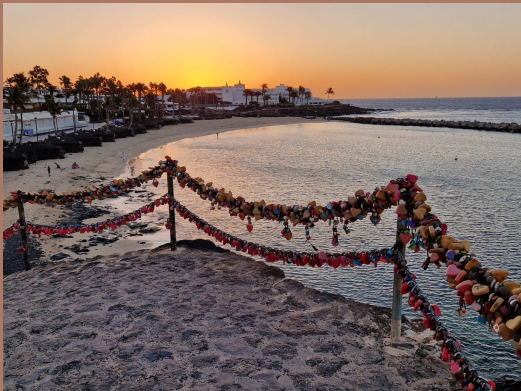
Auch zwei Wochen möglich

# HERZGRUPPEN REISEN

Für Herzgruppenmitglieder  
sowie Nichtmitglieder



LANZAROTE





**Der Anmeldeschluss gilt 5 Wochen  
vor der jeweiligen Abreise**



H10 Timanfaya  
Palace Hotel  
in Playa Blanca

## Preise

### Für eine Woche:

- DZ ab 2'150.00 CHF pro Person
- EZ Zuschlag 300.00 CHF

### Für zwei Wochen:

- DZ ab 3'510.00 CHF
- EZ Zuschlag 600.00 CHF

## Gesundheitliche Voraussetzungen

- Flugtauglich für den 4-stündigen Flug
- Stabile (Herz) Situation in den letzten 6 Monaten



## nicht inbegriffen

- Getränke
- Zwischenverpflegung
- Zimmerupgrades
- Upgrade Vollpension
- Ausflüge

## Das Bewegungsprogramm

- Ausdauertraining, Krafttraining
- Gymnastik und Entspannung im hoteleigenen Gym
- Walking, kleine Wanderungen
- Aquagymnastik, Schwimmen im hoteleigenen Pool oder beheizten Hallenbad

## Unsere Dienstleistungen

- Organisation Hin- und Rückflug, Unterkunft inkl Halbpension, Transfer
- Reisebegleitung ab dem Flughafen Basel/Mulhouse nach Lanzarote
- Infoveranstaltung vor Ort
- Täglich 2 Bewegungsblöcke - morgens und nachmittags jeweils 90 - 120 min
- Detaillierte Reiseunterlagen und Wochenplan

## Das Freizeitprogramm

- Abendspaziergänge am Meer
- Ausflüge
- Hoteleigenes Animationsprogramm

## Gruppengrösse

**8 - 10 Teilnehmer**  
(Begleitpersonen mit/ohne  
Bewegungsprogramm möglich,  
sofern freie Plätze vorhanden)

## Begleitung und Betreuung

- Andrea Bannwart (Herztherapeutin SCPRS)
- Petra Brunner (Psychologische Beraterin TA)
- Alfons Moser (Sportphysiotherapeut, im Ruhestand)



Melden Sie sich jetzt bei uns an  
indem Sie das Anmeldeformular  
bestellen oder dieses online auf  
unserer Homepage herunterladen.  
Das Formular können Sie dann per  
Post oder per E-Mail an uns senden!

Therapiezentrum Futuro  
Gräubernstrasse 14  
4410 Liestal  
T: 061 923 30 60

kardiologiepraxisfuturo@hin.ch  
www.kardiologiepraxisfuturo.ch