



“Alles kann, nichts muss”

Reisedaten:

- 03.04. – 10.04.2024
 - 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

Preis im April

- DZ ab 2'050.00 CHF pro Person
- EZ Zuschlag 300.00 CHF

Preis im November

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

