



**KARDIALE
REHABILITATION
FUTURO**



**Herzgruppe
Futuro Liestal**

Herzgruppen Reisen im Tessin

Erleben Sie mit uns 4 gemeinsame Tage für Körper und Seele in der «Sonnenstube der Schweiz».

„Alles kann, Nichts muss“

**Förderung der Herz-Kreislaufprotektion
durch körperliche Aktivitäten**

19.02.-22.02.2023

Kardiologie Praxis Futuro

Gräubernstrasse 14 | 4410 Liestal | T 061 923 30 60 | F 061 923 30 61
kardiologiepraxisfuturo@hin.ch | www.kardiologiepraxisfuturo.ch

Programm



Tessin

Die «Sonnenstube der Schweiz» ist bekannt für ein mildes Klima, wunderschöne Seen wie der Lago Maggiore und Luganersee, einzigartige Landschaften, vielen Traditionen, architektonischer und kultureller Reichtum, malerische Dörfer und wichtige urbane Zentren.

Für unsere Bewegungstage haben wir für Sie den beliebten Ferienort **Ascona**, mit seiner direkten Lage am Lago Maggiore, den Palmen und dem mediterranen Ambiente gewählt.

4 Sterne Hotel

Parkhotel Delta in Ascona

Die hellen grossräumigen Zimmer sind mit allem Komfort, wie Klimaanlage, kostenlosem WiFi, Haartrockner, Minibar, Safe, Telefon und TV ausgestattet. Das Zimmer bietet einen atemberaubenden Ausblick in die grosszügige Parkanlage mit Naturteich.



4 Sterne Hotel Parkhotel Delta

Das neue Delta-Relax für Fitness & Wellness auf drei Stockwerken bietet folgendes an:

- Sauna gemischt und Privatsauna für Frauen
- Türkisches Bad
- Whirlpool (3.5 x 2.5)
- Fitnessraum mit modernsten Geräten von Technogym
- zwei Ruhezone
- komfortable Umkleidekabinen
- Duschen
- beheiztes Innenschwimmbad (10 x 6m ganzjährig geöffnet)
- Aussenschwimmbad (von März bis Oktober geöffnet)
- Kosmetikstudio
- Behandlungskabinen

Bewegungsprogramm

- Outdoorprogramm: Walking, Footing, kleine Wanderungen
- Gymnastik, Ergometertraining, Krafttraining im hoteleigenen Gym, Entspannung
- Aquagymnastik, Schwimmen im hoteleigenen beheizten Hallenbad oder Pool
- Das Bewegungsprogramm wird aufgeteilt in einen Morgen- und einen Nachmittagsblock. Nach dem Motto:

„Alles kann, Nichts muss“

Kulinarisch

Halbpension mit grossem, reichhaltigen Frühstücksbuffet und gemeinsamen 3 Gang Abendessen im Guide Michelin ausgezeichnetem Restaurant.



Reise

Individuelle An- und Heimreise zum Bahnhof Basel SBB

Zugfahrt von Basel SBB nach Locarno mit Umsteigen in Bellinzona sowie Shuttlebus Transfer vom Locarno Bahnhof ins Hotel

Rahmenprogramm

Ausflüge (optional) beispielsweise ins Verzasca-Tal oder Besuch Ascona

Sonstiges

unsere Leistungen:

- Hin- und Rückreise mit der SBB, 2. Klasse
- Transfer Bahnhof-Hotel-Bahnhof
- Unterkunft inkl. Halbpension
- Welcome-Drink mit Informationen
- freier Zugang zum Delta Relax Fitness&Wellness inkl. Sauna und Whirlpool
- täglich 2 Bewegungsblöcke von jeweils 90 bis 120 Minuten
- detaillierte Reiseunterlagen und Wochenplan

Nicht inbegriffen sind:

- Getränke
- Zwischenverpflegung
- individuelles Tages- oder Halbtagesprogramm
- upgrade Vollpension

Gesundheitliche Voraussetzung

- stabile Herzsituation in den letzten 6 Monaten.

Reisedaten:

- 19.02. – 22.02.2023

Die Anmeldefrist dauert bis und mit dem 16.01.2023.

Gruppengrösse:

Mind. 7 und max. 8 Teilnehmer (Begleitpersonen mit oder ohne Bewegungsprogramm möglich, sofern freie Plätze vorhanden)



Preis für 4 Tage/Person:

Einzelzimmer: 1'240 CHF
(beschränkte Verfügbarkeit)

Doppelzimmer:
Einzelbelegung: 1'390 CHF
Doppelbelegung: 990 CHF

Delux-Zimmer:
Einzelbelegung: 1'610 CHF
Doppelbelegung: 1'150 CHF

Leitung

Bewegungsprogramm/Begleitung:

- Andrea Bannwart
Herztherapeutin SCPRS
- Alfons Moser
Sportphysiotherapeut, im Ruhestand