KARDIALE REHABILITATION FUTURO

Herzgruppe Futuro Liestal

Herzgruppe Futuro auf Lanzarote

Erleben Sie mit uns eine gemeinsame Woche in warmen und angenehmen südlichen Gefilden für Körper und Seele.

„Alles kann, Nichts muss“

Förderung der Herz-Kreislaufprotektion durch körperliche Aktivitäten

Erleben des Gemeinsamen und Föderung der sozialen Kontakten

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

Programm

Lanzarote

Lanzarote liegt rund 140 Kilometer westlich der marokkanischen Küste und ist rund 1000 Kilometer vom spanischen Festland entfernt. Hauptverkehrsanbindung ist der Flughafen Arrecife.

Das Klima ist trocken und mild. Von April bis November ist im monatlichen Durchschnitt maximal ein Regentag zu erwarten, die durchschnittliche Höchsttemperatur schwankt zwischen 20,4 Grad im Januar und 28,9 Grad im August. Es herrscht eine konstante Wassertemperatur von 20 bis 22 Grad.

Hotel H10 Timanfaya Palace

Das H10 Timanfaya Palace liegt im Fischerdorf Playa Blanca, 40 Kilomenter vom Flughafen entfernt, direkt am Meer und besticht durch ein modernes Interieur im maurischen Stil.

Dieses Hotel ist spezialisiert auf Urlaub für Erwachsene, bietet zwei Aussen- und einen überdachten, beheizten Pool. Zusätzlich verfügt das Hotel über einen Fitnessbereich, eine Sauna, ein türkisches Bad und Behandlungen, sowie Minigolf und Tennisplatz.

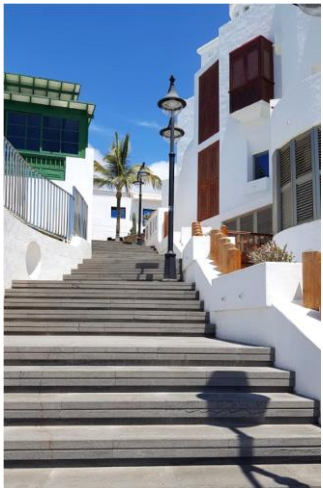
Reisedaten
12.11. - 19.11.2022 **AUSGEBUCHT**
26.11. - 03.12.2022

Anmeldeschluss jeweils 40 Tage vor Reisebeginn
Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Reise
Individuelle An- und Heimreise zum Flughafen Basel / Mulhouse

Flug ab Basel / Mulhouse (easyJet) nach Flughafen Arrecife sowie Transfer vom Flughafen zum Hotel mit Reiseleitung

Kulinarisch
Halbpension (optional Vollpension) mit grossen abwechslungsreichen Morgen- und Nachtessen vom Buffet im neugestalteten grosszügigen Speisesaal.



Bewegungsprogramm
- Outdoorprogramm: Walking, Footing, kleine Wanderungen
- Gymnastik, Ergometer Training, Krafttraining, Entspannung im hoteleigenen Gym.
- Aquagymnastik, Schwimmen im hoteleigenen beheizten Pool oder Hallenbad.
- Das Bewegungsprogramm wird aufgeteilt in einen Morgen- und einen Nachmittagsblock. Nach dem Motto: „Alles kann, Nichts muss“.

Rahmenprogramm
Optional 1-2 Ausflüge (beispielsweise Markt in Teguise, Nationalpark Timanfaya, Fischerdorf El Golfo, Museum Cesar Manrique...)

Abendprogramm
Hoteleigenes Animationsprogramm
gemeinsame Abendspaziergänge am Meer

Sonstiges

unsere Leistungen:

- Hin- und Rückflug mit easyJet
- Transfer Flughafen Hotel - Flughafen
- Unterkunft inkl. Halbpension
- Welcome - Drink mit Informationen
- täglich 2 Bewegungsblöcke Morgen / Nachmittag von jeweils 90 bis 120 Min.
- detaillierte Reiseunterlagen und Wochenplan

Nicht inbegriffen sind:

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

Gesundheitliche Voraussetzung

- flugtauglich für den 4-stündigen Flug
- stabile Herzsituation in den letzten 6 Monaten

Gruppengrösse

maximal 10 Teilnehmer (Begleitpersonen mit / ohne Bewegungsprogramm möglich, sofern freie Plätze vorhanden)

Preis für 1 Woche

DZ CHF 1'950.- pro Person
EZ Zuschlag CHF 300.-

Leitung Bewegungsprogramm

Andrea Bannwart
Herztherapeutin SAKR
Alfons Moser
Sportphysiotherapeut, im Ruhestand