

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew.

Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
Telefon 044 272 78 66 / Fax 044 272 78 75
mail@bechterew.ch / www.bechterew.ch



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt

Ein Angebot auch für Mitglieder der
Rheumaliga.

Aktivferien auf Mallorca 2012

SONNTAG, 18. MÄRZ 2012 BIS SAMSTAG, 24. MÄRZ 2012

**BEI FRÜHLINGSHAFTEM WETTER DIE WINTERSTARRE ABSCHÜTTELN.
STARTEN SIE MIT UNS IN EIN BEWEGUNGSREICHES 2012!**

WÄHLEN SIE ZWISCHEN VELO FAHREN,
WANDERN ODER NORDIC-WALKING/WASSERGYMNASTIK.

7 Tage / 6 Nächte !
Im 2012 bleiben wir eine
Nacht länger auf der Insel!

Hotel Blau Mediderraneo



WANDERN

VELO FAHREN



NORDIC-WALKING



Für jeden und jede das Richtige!
Die Teilnehmenden erwartet in Sa Coma ein intensives Bewegungsprogramm. Willkommen sind Bechterew-Betroffene, Mitglieder der Rheumaliga und Angehörige.

Viele gute Gründe, diese Aktiv-Ferien zu buchen:

- ❖ Mallorca ist eine wunderschöne Insel mit traumhaften Buchten und imposanten Bergen.
- ❖ Keine Angst vor Überforderung, denn diese Reise wird speziell für Bechterew-Betroffene und für Mitglieder der Rheumaliga geplant.
- ❖ Leistungsklassen erlauben Rücksicht auf die individuellen Möglichkeiten.
- ❖ Gute ärztliche Betreuung. Ein Rheumatologe begleitet die Reisegruppe.
- ❖ Ideale Temperaturen für Rad-, Wander- oder Nordic-Walkingtouren. Weder zu heiss noch zu kalt.
- ❖ Ausgezeichnete Velos (Rennrad, Sportrad oder E-Bike) sowie ortskundiger Wanderleiter aus der Schweiz
- ❖ Nordic-Walking- und Wassergymnastikleiter der Rheumaliga Zürich und der SVMB
- ❖ Alternativprogramme stehen zur Verfügung, wenn man das Velo, die Wanderschuhe oder die Nordic-Walking-Stöcke für einmal stehen lassen will.
- ❖ Gute Kameradschaft in der Gruppe.

TeilnehmerInnen

- Mitglieder der SVMB und Angehörige
- Mitglieder der Rheumaliga Zürich und Angehörige

Reisedatum: Sonntag, 18. März 2012 bis Samstag, 24. März 2012

Frühbucher-Rabatt: Bei Buchungen bis 30. September 2011 gewähren wir eine Preisreduktion pro Person von CHF 200.– (Preise siehe Anmeldetalon).

Preis pro Person:	Angebot 7 Tag / 6 Nächte	
	für Mitglieder SVMB*/Rheumaliga*	für Nicht-Mitglieder
Doppelzimmer	ab CHF 1100.–	ab CHF 1400.–
Einzelzimmer	ab CHF 1200.–	ab CHF 1500.–

* = Angebot gültig ab dem 2. Mitgliedsjahr

Inbegriffen

- ❖ Flug: Zürich – Palma de Mallorca – Zürich (inkl. Hoteltransfers)
- ❖ 6 Übernachtungen im Hotel Blau Mediterraneo**** in Sa Coma, Halbpension
- ❖ Bewegungsprogramm nach Wahl: Velo fahren (E-Bike, Sportrad, Rennrad), Wandern oder Nordic-Walking/Wassergymnastik (siehe Detailangaben)




Anmeldung: Mit dem beigefügten Anmeldetalon so rasch wie möglich an die SVMB. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Posteingang berücksichtigt.

Auskunft und Organisation: Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB), Leutschenbachstr. 45, 8050 Zürich, Tel. 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75, mail@bechterew.ch
 Ihre Fragen beantwortet Ihnen gerne Daniela Zenger.



Hotel Blau Mediterraneo **, Sa Coma**
 Schöner Wellness- und Spa-Bereich mit Hallenbad, Sauna, Jacuzzi, Hammam, türkisches Bad und Fitnessraum.
 Möglichkeit für Ayurveda Behandlungen und Massagen.
 Das Hotel der gehobenen Mittelklasse ist direkt am kilometerlangen, feinen Sandstrand und zentral im Touristenzentrum gelegen. Ein Einkaufszentrum mit Cafés und Bars befindet sich in der Nähe. Cala Milor (4 km) ist bequem mit dem Bus zu erreichen.

Aktiv-Programm nach Wahl

VELO-PROGRAMM mit René Bräm und Tourguides  Fahrrad nach Wahl: Rennrad, Sportrad oder E-Bike	WANDER-PROGRAMM mit Martin Bucher 	NORDIC-WALKING/WASSER-GYMNASTIK-PROGRAMM mit René Willi und Anja Hasslinger 
1. Tag: Mittags Flug von Zürich nach Mallorca. Hoteltransfer. Ankunft und Zimmerbezug.		
Nachmittag: Bezug Mietvelos und kleine Velotour (Gruppeneinteilung)	Nachmittag: Information durch Martin Bucher	Nachmittag: Information durch René Willi und Anja Hasslinger evtl. erste kurze Nordic-Walking-Tour
2. + 3. Tag Geführte Velotouren (4 – 5 Std. pro Tour)	2. + 3. Tag Geführte Wanderungen (4 – 5 St. pro Tour) Diverse Ausgangspunkt (Transfer mit Bus)	2. + 3. Tag Morgen früh: Aufladeübungen Hatha Yoga (stehend) Vormittag: Nordic Walking Nachmittag: Aquawell – das Wassertraining
Am 4. Tag wird fakultativ ein gemeinsames Ausflugsprogramm angeboten.		
5. + 6. Tag Geführte Velotouren (4 – 5 Std. pro Tour)	5. + 6. Tag Geführte Wanderungen (4 – 5 St. pro Tour) Diverse Ausgangspunkte (Transfer mit Bus)	5. + 6. Tag Morgen früh: Aufladeübungen Hatha Yoga (stehend) Vormittag: Nordic Walking Nachmittag: Aquawell – das Wassertraining
7. Tag: Individuelles Vormittagsprogramm der Velo-, Wander- sowie Nordic-Walking-Gruppen. Am späten Nachmittag Transfer zum Flughafen. Rückflug nach Zürich. Ankunft um ca. 22.00 Uhr		
ZU BEACHTEN: Helmpflicht auf den Velotouren. Auf Anfrage können Nordic-Walking-Stöcke zur Verfügung gestellt werden. Die SVMB bietet keine Reise- und Annullierungsversicherung an, diese ist Sache der Teilnehmenden.		

Unser Preis-Jassturnier verspricht Spass und Nervenkitzel!



Leiterteam:

- René Bräm, Geschäftsleiter, Schweiz. Vereinigung Morbus Bechterew
- Martin Bucher, Wanderleiter und Mitglied der Schweiz. Vereinigung Morbus Bechterew
- René Willi, Bereichsleiter Kurse, Rheumaliga Zürich
- Anja Hasslinger, Sporttherapeutin, Schweiz. Vereinigung Morbus Bechterew
- Roland Brunner, Vizepräsident, Schweiz. Vereinigung Morbus Bechterew
- Marc Widmer, Dr. med., ärztlicher Berater, Schweiz. Vereinigung Morbus Bechterew

Zu beachten:

Die SVMB bietet keine Reise- und Annullierungsversicherung an, dies ist Sache der Teilnehmenden. Die Anmeldung ist verbindlich. Bitte beachten Sie die nachfolgenden Reiserücktrittsbedingungen.

Reiserücktrittsbedingungen:

Bei Änderungen oder Annullierung der gebuchten Reise erhebt die SVMB pro Person maximal CHF 200.– Bearbeitungsgebühr. Diese Bearbeitungsgebühr wird durch eine allfällige Annullationskostenversicherung in der Regel nicht gedeckt.

Bei Annullierung der ganzen Reise werden zusätzlich zu der Bearbeitungsgebühr folgende Kosten erhoben:

ab 10.1. bis 7.2.2012: CHF 500.–

ab 8.2.2012: gesamter Betrag der gebuchten Reise

In weniger als 2 Flugstunden erreicht man die grösste Baleareninsel.

Mallorca gehört zu den landschaftlich eindrucksvollsten Mittelmeerinseln. Überzeugen Sie sich persönlich.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

www.bechterew.ch