

PROGRAMM ZUM JAHRESWECHSEL

Zeitraum	30. Dezember 2018 bis 05. Januar 2019
	06. Januar 2019 bis 12. Januar 2019
	13. Januar 2019 bis 19. Januar 2019
	20. Januar 2019 bis 26. Januar 2019

Wochenprogramm von **Sonntagnachmittag bis Samstagmittag**

Ausgewogenes Bewegungsprogramm
Ausflug in die Region
Persönliches Tagesprogramm
Überraschungsabend

Während der Festtage: Besichtigung eines Weintorkels

Anreise Privat, mit Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
Einchecken an der Rezeption **bis 15.00 Uhr**
Willkommens-Apéro im Restaurant Kurhaus um 17.00 Uhr

Auf Anfrage organisieren wir ein Shuttle, welches Sie am Bahnhof Landquart abholt.

Hotel Unterbringung im Einzelzimmer, resp. Doppelzimmer mit Begleitperson
TV, Radio, Internet
Vollpension
Parkhaus

Gesundheit Am Eintrittstag Ruhe-EKG
ärztlicher Checkup, Gesundheitsgespräch
Bewegungsprogramm:
- Gymnastik und begleitete Wanderungen
in auf Sie abgestimmten Leistungsgruppen
- individuelles Ergometer Training
- Wassergymnastik
Entspannungsmassage oder Fussreflexzonenmassage
persönliche Ernährungsberatung nach Absprache
Benutzung des Hallenbades und der Sauna nach ärztlicher Absprache
Teilnahme an Fachvorträgen

Preise in CHF inkl. Vollpension	Standard - Zimmer ohne Balkon	1. Teilnehmer 2. Teilnehmer* Begleitperson*	CHF 1'700.- CHF 1'400.- CHF 1'000.-
	Komfort - Einzelzimmer mit Balkon, 1. Stock		CHF 1'800.-
	Premium - Zimmer mit Balkon, 4. Stock	1. Teilnehmer 2. Teilnehmer* Begleitperson*	CHF 2'100.- CHF 1'500.- CHF 1'100.-

* im DZ mit 1. Teilnehmer,
Begleitperson ohne medizinisches Programm

Anmeldung telefonisch: **081 307 52 52**
per E-Mail: **info@rehaseewis.ch**
unter: **www.rehaseewis.ch/gesundplus**

Die Teilnehmerzahl ist limitiert
