

## Preise pro Zimmer

	Garni	Halbpension	Vollpension
Einzelzimmer Dusche/WC	SFr. 100.--	SFr. 125.--	SFr. 140.--
Doppelzimmer Dusche/WC	SFr. 150.--	SFr. 200.--	SFr. 230.--
Einzelzimmer m. Waschbecken	SFr. 70.--	SFr. 95.--	SFr. 110.--
Doppelzimmer m. Waschbecken	SFr. 120.--	SFr. 170.--	SFr. 200.--

Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor Seminar- / Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von SFr. 50.-- erhoben.  
Bei kurzfristiger Abmeldung (4-13 Tage vor Seminar- / Kursbeginn) werden 50% der Kosten verrechnet.  
Ab 3. Tag vor Seminar- / Kursbeginn oder bei Nichterscheinen müssen wir den vollen Preis in Rechnung stellen.  
Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Annullationskostenversicherung.

Bitte diese Anmeldekarte mittels Couvert einsenden. Eine Anmeldung per E-Mail ist ebenfalls möglich. Sie erhalten von uns umgehend die Reservationsbestätigung.



CH-7212 Seewis Dorf GR  
Tel ++41 (0)81 307 54 00  
Fax ++41 (0)81 307 54 99  
E-Mail: [info@scesaplana.ch](mailto:info@scesaplana.ch)  
Web: [www.scesaplana.ch](http://www.scesaplana.ch)



## SENIORENWOCHE

GESUNDHEITS & WELLNESSWOCHE

08.-14. JAN. & 12.-18. FEB. 2012



**Thema** Senioren – Wellness- und Gesundheitswoche

**Inhalt** FITNESS und WELLNESS diese zwei Begriffe wurden in den letzten Jahren immer mehr zu Modewörtern. Unzählige Apparate sollen dabei helfen fit zu werden. Doch es geht auch einfacher.

In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie ohne teures Material Ihre Kraft und Ihre Beweglichkeit verbessern können. Dies mit Übungen, die zu Hause leicht nachzumachen sind. Einige Lektionen finden auch im Wasser statt. Ebenfalls im Kursgeld inbegriffen sind eine halbstündige Entspannungsmassage und einmal zwei Stunden persönlich reservierte Saunazeit.

**Leitung** Tamara Fausch - Link  
 Bachelor in Exercise & Health Sciences  
 Major Rehabilitation und Prävention  
 Dipl. Masseurin  
 Fitnesstrainerin



**Arbeitsweise** In überschaubaren Gruppen treffen wir uns zum gemeinsamen Sporttreiben. Die Lektionen dauern ca. 50 min. und finden alle im Hotel Scesaplana statt. Nehmen Sie bitte bequeme Kleidung (Sportanzug oder ähnliches) und Ihre Badeutensilien mit. Turnschuhe sind nicht notwendig.

**Zielgruppe** Für alle, die ihren Körper gerne bewegen. Auch für leicht handicapierte Personen sehr geeignet.

**Versicherung** Ist Sache der Teilnehmer

**Andachten** Januarwoche: Thema „ Mit Jesus unterwegs ins neue Jahr“  
 Leitung: Hubert Castelberg

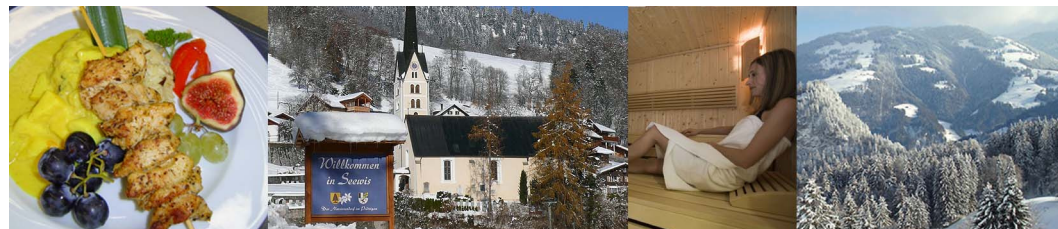
Februarwoche: Thema „Gottes Stimme hören“  
 Leitung: Wolfgang von Ungern

Die Zeiten der täglichen Bibelauslegungen werden auf das Programm der Wellness- und Gesundheitswoche abgestimmt. Sie können morgens oder abends stattfinden. Deren Teilnahme ist selbstverständlich frei.

**Beginn** Sonntag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen

**Ende** Samstag, nach dem Frühstück

**Kurskosten** SFr. 120.00 pro Person  
 SFr. 200.00 pro Ehepaar



## A N M E L D U N G

Ferienwoche / Kurs .....

Buchung von ..... bis .....

Name ..... Vorname .....

Adresse .....

PLZ / Ort ..... Telefon .....

E-Mail .....

- |   |  |                                      |
|---|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Einzelzimmer mit Waschb. | <input type="checkbox"/> Doppelzimmer m. Waschb. | <input type="checkbox"/> Garni       |
| <input type="checkbox"/> Einzelzimmer Du/WC       | <input type="checkbox"/> Doppelzimmer Du/WC      | <input type="checkbox"/> Halbpension |
|   | <input type="checkbox"/> Familieneinheit Du/WC   | <input type="checkbox"/> Vollpension |

Unterschrift .....

Datum .....