Wellness-Tage

5. - 12. Mai 2019

Bewegung und Entspannung

Riviera di Levante

Von Portofino bis Cinque Terre

Sestri Levante mit Blick zur Baia del Silenzio

8 Tage den Alltag
vergessen mit
Ursi und Anna-Maria

Wellness-Tage

Abschalten und geniessen...

Im Frühling Kraft und Energie auftanken. Die warme Sonne im Süden geniessen und zur Ruhe kommen. Mit diesem Angebot sprechen wir vor allem Frauen ab ca. 40 Jahren an, die sich nach Aktivferien und Erholung sehnen.
Ursi Hofstetter, Dipl. Vital- und Rückengymnastik-Instruktorin sowie Pilates- und Aquafit-Trainerin organisiert mit Anna-Maria Ammann als Reiseführerin unvergessliche Tage an der Riviera di Levante (Ligurisches Meer) mit Bewegung, Kultur, Spass und Entspannung.

Die abwechslungsreiche Fahrt führt mit dem Car durch malerische Landschaften in die Region Ligurien nach Sestri Levante.
Das Hotel Vis à Vis**** mit seiner guten mediterranen Küche liegt auf einem kleinen Hügel über dem Ligurischen Meer. Ruhig über der Altstadt von Sestri Levante gelegen, bietet es einen herrlichen Blick auf zwei wunderschöne Buchten. Ein beheiztes Schwimmbad in natürlicher Umgebung, bequeme Liegestühle sowie ein kleiner Wellness-Bereich laden zur Erholung ein. Verschiedene Massagen können bereits im voraus gebucht werden. Ein kurzer Weg durch das schöne Altstädtchen führt zum nahe gelegenen Sandstrand "Baia del Silenzio" mit vielen Bar's und gemütlichen Lokalen.

Während der ganzen Woche wird ein interessantes Programm mit Wandern, Pilates und Aquafit angeboten. Verschiedene Ausflüge geben einen Einblick in die landschaftliche Schönheit und die Kultur der Riviera di Levante.

Wellness-Woche Cinque Terre

Wochenprogramm

Am Morgen	Vor dem Frühstück **Wake-up** mit Mobilisations-übungen, Qi Gong und Yoga am Strand mit Blick auf das Meer.
Aktivitäten	**Pilates** auf der Wiese **Wandern** im Küstengebiet der Riviera **Aquafit** im geheizten Swimmingpool
1. Ausflug	Mit dem Zug nach Deiva. Panorama-Wanderung entlang der Küste nach Bonassola. Mit dem Zug zurück nach Sestri Levante.
2. Ausflug	Mit dem Zug nach Rapallo, anschliessend Stadtführung. Mit der Gondelbahn zum Montallegro. Mit dem Zug zurück nach Sestri Levante.
Kurzausflug	Mit dem Bus nach Cavi Panoramawanderung mit traumhafter Sicht auf Sestri Levante und die Bucht. Fussweg zurück zum Hotel. (freiwillig)
Programm	Marktbesuch in der Altstadt von Sestri Levante Besuch Steinwerkstatt "ArTura" - Arte e Natura Gemeinsam Pestosauce zubereiten Einkauf von Olivenöl aus regionale Produktion

Wellness-Tage

Pauschalpreis

8 Tage im DZ mit Halbpension	**CHF**	**1'530.00**
Zuschlag im EZ pro Tag	CHF	35.00
Zuschlag im DZ pro Tag (Alleinbenutzung)	CHF	55.00

Im Pauschalpreis inbegriffen

- Hin- und Rückfahrt mit dem Carunternehmen Brumann
- 7 Übernachtungen im DZ-Standard mit Halbpension
- Wake-up, Pilates, Aquafit geleitet von Ursi
- Ausflug nach Deiva, Bonassola
- Ausflug nach Rapallo, Montallegro
- Kurzausflug nach Cavi, Sestri Levante
- Geführte Wanderungen, mit Zug-, Bus und Luftseilbahn
- Stadtbesichtigung mit Stadtführerin in Rapallo
- Besuch in der Steinwerkstatt "ArTura" - Arte e Natura
- Gemeinsam Pestosauce zubereiten, anschl. Nachtessen
- Begrüssungs-Apéro im Hotel

Weitere Informationen sowie das Anmeldeformular und eine detaillierte Dokumentation bei:

Ursi Hofstetter
Teichweg 4
5702 Niederlenz
www.fitmitursi.ch
fitmitursi@swissonline.ch
062 534 66 70
079 336 17 05

Anmeldefrist bis 28. Februar 2019