



Gesunde Wanderwoche 2019 auf der Lenzerheide  
im Hotel Schweizerhof mit Sigi Ammann  
Sonntag, 23. Juni bis Sonntag, 30. Juni / 07. Juli

### Allgemeines

In gewohntem Rahmen verbringen wir wieder eine Entschlackungswanderwoche auf der Lenzerheide. Wir geniessen den blühenden Bergfrühling und die bewährte Betreuung im Hotel Schweizerhof. Das Wanderprogramm richtet sich nach dem Wetter und nach der Kondition der Teilnehmenden. Es stehen drei verschiedene Zimmerkategorien zur Auswahl (siehe Anmeldetalon).

### Mitnehmen

Sonnenschutz, Wanderausrüstung für alle Wetterverhältnisse, kleiner Rucksack, Thermosflasche, Badeanzug, evtl. Trainingsanzug oder dergleichen.

### Vorbereitung

Vor den Entschlackungsferien essen wir mit Vorteil leichte Kost, Obst wie Äpfel, Birnen, Feigen und trinken Wasser und Tee.  
Empfehlenswert ist das Buch „Natürlich zu Fuss“ von Martin Müller-Stahl.

### Treffpunkt

Wir treffen uns erstmals am Sonntagabend, 23. Juni 2019 um 17.30h zu einem Willkommens-Apéro in der Hotel-Lobby.

### Bezahlung

Die Rechnung (inklusive Extras wie Telefon, usw.) ist am Abreisetag beim Hotelempfang zu begleichen. Die Kurtaxe wird separat berechnet.





**Wir verzichten während dieser Woche auf Alkohol, Tabak und koffeinhaltige Getränke (Kaffee usw.).**

### **Entschlackungsmahlzeiten**

Frühstück: Tee, frische Früchte, Joghurt, usw. vom Frühstücksbuffet  
Beim Wandern: Tee aus der Thermosflasche, Biottasaft, Quellwasser.  
Nach dem Wandern: Kräutertee, Quellwasser, frische Früchte oder Salatbuffet oder Vorspeise.  
Abends: Leichtes 4-Gang-Abendessen (Salatbuffet, leichte Suppe, Hauptgang und leichtes Dessert (teilweise vegan) oder Früchte.)

### **Weitere Leistungen**

Im Pauschalpreis inbegriffen sind: Aussenparkplatz, MwSt. und Service. Ebenso die Benützung der 1500 m<sup>2</sup> grossen Wellness-Oase mit Hamam und einer Saunalandschaft mit Aussenbereich (250 m<sup>2</sup>). Ausserdem stehen verschiedene Behandlungsräume für exklusive Massagen zur Verfügung. Erlebnisbad mit Dampfbad, Sprudelliege, finnische- und Bio-Sauna.

### **Budget-Zimmer**

Mit Dusche, WC, HDTV / Radio, WLAN, kleiner Minibar und Direktwahltelefon.  
Kostenloser Internetanschluss.

### **Nostalchic-Zimmer**

Mit Bad / Dusche, WC, HDTV / Radio, WLAN, Minibar und Direktwahltelefon.  
Kostenloser Internetanschluss.

### **Alpenchic-Zimmer**

Mit 40m<sup>2</sup> und 8m<sup>2</sup> Balkon, einem offenen, originellen und modernen Bad mit Regendusche und Badewanne, HDTV (auf Wunsch mit DVD-Gerät), WLAN, CD-Anlage, Minibar, einer auserlesenen Teevariation und Telefon mit kostenlosem Internetanschluss.

**Alle unsere Zimmer und Restaurants sind Nichtraucher.**

**Unser Hotel Schweizerhof-Team:** Familie Andreas und Claudia Züllig-Landolt und Mitarbeitende, Gastgeber

## Anmeldung

zur Entschlackungswanderwoche im Hotel Schweizerhof auf der Lenzerheide  
vom Sonntag, 23. Juni bis Sonntag, 30. Juni / 07. Juli 2019

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: ..... PLZ: ..... Ort: .....

Telefon: ..... E-Mail: .....

Ich wähle folgende Zimmerkategorie:

- |   |             |
|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> Budget-Zimmer in Doppelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1200.-- |
| <input type="checkbox"/> Budget-Zimmer in Einzelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1270.-- |

- |   |             |
|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> Nostalchic-Zimmer in Doppelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1340.-- |
| <input type="checkbox"/> Nostalchic-Zimmer in Einzelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1410.-- |

- |  |             |
|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> Alpenchic-Zimmer in Doppelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1410.-- |
| <input type="checkbox"/> Alpenchic-Zimmer in Einzelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1480.-- |

14-Tage-Pauschale (ab 12 Nächten schenken wir eine Nacht):

- |   |             |
|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> Budget-Zimmer in Doppelbelegung mit Bad und WC | Fr. 2230.-- |
| <input type="checkbox"/> Budget-Zimmer in Einzelbelegung mit Bad und WC | Fr. 2356.-- |

- |   |             |
|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> Nostalchic-Zimmer in Doppelbelegung mit Bad und WC | Fr. 2490.-- |
| <input type="checkbox"/> Nostalchic-Zimmer in Einzelbelegung mit Bad und WC | Fr. 2620.-- |

- |  |             |
|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> Alpenchic-Zimmer in Doppelbelegung mit Bad und WC | Fr. 2620.-- |
| <input type="checkbox"/> Alpenchic-Zimmer in Einzelbelegung mit Bad und WC | Fr. 2750.-- |

Ich teile das Zimmer mit .....

Mein Wunschdatum: von ..... bis .....

Für Voranreisen bzw. Verlängerungen bieten wir den Sommerpauschalpreis von CHF 165.- pro Person/Tag im Doppelzimmer sowie CHF 195.- pro Person/Tag im Doppelzimmer zur Einzelbenützung inkl. 4-Gang-Entschlackungsmenu.

**Bemerkungen:** .....

**Haftung:** Ich werde keine Ansprüche an den Organisator für irgendwelche Schäden an Körper oder Eigentum stellen. Ich verantworte meine Gesundheit selbst.

**Datum:** ..... **Unterschrift:** .....

Weitere Informationen zum Schweizerhof sind unter  
[www.schweizerhof-lenzerheide.ch](http://www.schweizerhof-lenzerheide.ch) und [info@schweizerhof-lenzerheide.ch](mailto:info@schweizerhof-lenzerheide.ch) zu finden.

<b>Anmeldung an:</b>	Hotel Schweizerhof, Voa Principala 39, CH-7078 Lenzerheide Tel.: +41 81 385 25 25
<b>Kopie bitte an:</b>	Sigi Ammann, Bickelstrasse 12, 8942 Oberrieden, Tel.: +41 43 388 53 66 E-Mail: <a href="mailto:s.ammann@bluewin.ch">s.ammann@bluewin.ch</a>