

## Anreise

Reisevariante	Wie	Zeit	Bemerkung
Zürich HB ab	Zug	12:38 Uhr	
Chur an		13:52 Uhr	umsteigen
Chur ab		13:55 Uhr	
Disentis an		15:11 Uhr	umsteigen
Disentis ab		15:14 Uhr	
Sedrun an		15:31 Uhr	

oder frühere Abfahrt ab Zürich HB.

Begrüssung und Information im Hotel um 17.30 Uhr.

Stand April 2024

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport

Forchstrasse 145  
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 31

Spendenkonto  
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



sport@pszh.ch  
www.pszh.ch



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**Aktiv Sportwoche**  
in Sedrun  
30. Juni – 5. Juli 2024

Kanton Zürich  
www.pszh.ch

## Aktiv Sportwoche in Sedrun

Beinvegni im Wanderparadies Sedrun (1405m), an der Quelle des Rheins. Mit der Eröffnung der neuen Bahnen Cuolm da Vi und Schneehüenerstock ist die Verbindung der 3 Orte Sedrun, Disentis und Andermatt vollendet. Das Hotel La Cruna gilt längst als Geheimtipp für Geniesser.

Täglich bringen wir uns mit Gymnastik in Schwung und wandern in zwei Stärkeklassen drei bis fünf Stunden in teils anspruchsvollem Gelände. Angesprochen sind Frauen und Männer 60plus.

**Datum** Sonntag, 30. Juni – Freitag, 5. Juli 2024

**Unterkunft** Hotel La Cruna, Via Alpsu 65, 7188 Sedrun  
Telefon 081 920 40 40, [www.hotelcruna.ch](http://www.hotelcruna.ch)

**Kosten pro Person**  
CHF 985.- Einbettzimmer zur Einzelbelegung  
CHF 935.- Zweibettzimmer zur Doppelbelegung  
CHF 995.- Zweibettzimmer zur Einzelbelegung

### Dieser Preis beinhaltet folgende Leistungen:

- 5 Übernachtungen
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 4-gängiges Geniesser Abendmenu
- Benützung der Wellness-Anlage
- Tourismusabgabe
- Gästekarte
- Andermatt+Sedrun+Disentis-Pass
- Unterricht und Betreuung durch ausgebildete Erwachsenensportleitende

**Anreise** Individuell mit Auto (Parkplatz-Gebühren) oder öffentlichem Verkehr (Verbindungen siehe Rückseite).

## Auskunft

**Treffpunkt** Hotel La Cruna, Rezeption  
Sonntag, 30. Juni 2024, 17.30 Uhr

**Leitung** Walter Isaak, 079 758 80 74, [iisaak@bluewin.ch](mailto:iisaak@bluewin.ch)  
Erwachsenensportleiter polysportiv

Beatrice Frischknecht, 079 241 96 15, [beatrice.frischknecht@gmx.ch](mailto:beatrice.frischknecht@gmx.ch)  
Erwachsenensportleiterin Nordic Walking und Fitness/Gymnastik

**Anzahl** Die Anzahl Teilnehmende ist auf 27 Personen beschränkt.

**Versicherung** Ist Sache der Teilnehmenden.

## Anmeldung

### Anmeldung bis spätestens 17. Mai 2024 via Website oder Mail

Website: [www.pszh.ch/sportwoche-sedrun](http://www.pszh.ch/sportwoche-sedrun)

Mail: [sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)

### Administration

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten eine Bestätigung und eine Rechnung.

### AGB und weitere Bedingungen

Auf unserer Website ([www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)) finden Sie die geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die sonstigen geltenden Bedingungen sowie Informationen über den Datenschutz. Mit Ihrer Anmeldung zur Sportwoche bestätigen Sie, mit den obengenannten Bedingungen einverstanden zu sein.

Bei einem Rücktritt nach Anmeldeschluss wird eine Umtriebs-Gebühr von CHF 100.- erhoben sowie allfällige aus der Hotelreservation entstandene Kosten. Eine Rückerstattung infolge Krankheit oder Unfall kann nur mit Einreichen durch ein Arztzeugnis geprüft werden.