

**Välkommen med på
Ålands lungskadeförening r.f:s resa till
Pärnu 13-17.8.2009**

tillsammans med



I år blir det en SPA-resa till Estland som vi skall göra. Vi skall både ta det lungt och se av landets sevärdheter.

Programmet ser preliminärt ut enligt tidtabellen nedan.

Onsdag 12/8	24:00	Samling i Västra Hamnen.
Torsdag 13/8	01.00 10.00	Mariehamn-Tallinn med Tallink Silja Ankomst till Tallin, sjöfrukost ombord Bussresa till Pärnu ca. 130 km Övernattning på Hotell Spa Estonia. 3 behandlingar som var och en bokar själv efter ankomst Middag på hotellet (buffébord)
Fredag 14/8		Frukost på hotellet Utflykt till Viljandi Middag på hotellet (buffébord)
Lördag 15/8		Frukost på hotellet Lunch och middag från buffébord En kortare utflykt efter lunchen med buss 3 behandlingar
Söndag 16/8		Frukost på hotellet Inga behandlingar på söndag Avfärd mot Tallinn med några sevärdheter längs vägen Incheckning på Tallink City Hotell Medeltida middag på Olde Hansa i centrum av gamla stan.
Måndag 17/8		Frukost på hotellet Tid för egna strövtåg i Tallin bland gamla stans krokiga gränder eller något modernt shoppingcenter. 15.00 Guidad rundtur med buss i Tallin. Turen avslutas i hamnen 17.00 och vi går ombord på fartyget som tar oss hem till Mariehamn 18.00 Tallinn-Mariehamn med Tallink Silja
Tisdag 18/8	04.50	Ankomst till Mariehamn
Pris:		340 €/ person för medlemmar 440 €/ person för icke medlemmar. Prisern gäller vid minst

Enkelrumstillägg: 30 personer.
I priset ingår: 191 €/ person
buss- och båtresa tur/retur
övernattning i 2-personers hytt tur/retur
sjöfrukost
övernattning 4 nätter i dubbelrum inkl. Frukost
1 st lunch i Pärnu
3 st middagar i Pärnu
1 st middag i Tallin
3 st behandlingar dag 1 och 3
morgongymnastik + morgonsimning och bastu

Anmäl er senast 25 juni direkt till Williams Buss
per telefon 018-28040 eller e-mail petra.prinkkila@resebyran.ax
OBS! Meddela eventuella matallergier samt uppge födelesedatumet med dag-månad-år.

Här finns en lista på behandlingar som man kan välja emellan:

Terapeutisk gymnastik i pool eller gym med instruktör är ett alternativ. Sen kan man välja 2 behandlingar från följande lista:

20 min. **massage**

Ozokeritbehandling. En värmeterapi med smärtstillande och antiinflammatorisk verkan som även förbättrar blodcirkulationen och ämnesomsättningen. Rekommenderas vid spänningar i nacke och rygg samt vid led- och muskelvärk. Behandlingen varar ca. 15-20 minuter

Paraffinbehandling för händer - vårdar huden, förbättrar blodcirkulationen, ledrörligheten och verkar smärtstillande. Ca. 15 minuter.

Pärlebad med örtextrakt - en behandling där man med hjälp av läkande egenskaper från olika örtextrakt kan koppla av, bekämpa stress, förbättra ämnesomsättningen och blodcirkulationen samt stilla smärta. Ca. 12 minuter.

Vattenterapi med gyttjeextrakt - en behandling som används för att bekämpa nack- och ryggbesvär samt ledsjukdomar. Ca. 12 minuter.

Fotbad

CO2 bad - en behandling som används för bekämpning mot hjärt- och blodcirkulationssjukdomar. Ca. 8 minuter.

Undervattenjetmassage - en behandling som förbättrar blodcirkulationen och minskar muskelspänningar. Används för behandling av sömn- och ämnesomsättningsrubbningar, ryggvärk, migrän, stress, reuma och artrit. Ca. 10 minuter.

Kylterapi - förbättrar muskelprestandan, rörelseamplituden och kvickheten. Varar 1,5 till 3 minuter.

Elektronisk fysioterapi