



## Voraussetzungen für eine Reiseteilnahme

Unsere Reisen sind als aktive Kulturerlebnisse konzipiert. Gehen, Treppensteigen und gelegentliches längeres Stehen gehören zum Ablauf. Für Personen mit normaler körperlicher Verfassung sind diese Anforderungen gut zu bewältigen. Nicht geeignet sind Reisen für Personen, die nur sehr langsam gehen, auf Gehhilfen angewiesen sind oder nur über geringe Ausdauer verfügen. Je nach Reise können die Anforderungen variieren; höhere Belastungen sind in den Ausschreibungen unter «Hinweis» vermerkt. Da es sich um Gruppenreisen handelt, kann eine unzureichende körperliche Belastbarkeit das Erlebnis für alle beeinträchtigen. Die folgenden Selbsttests dienen der Orientierung und dem Wohlbefinden aller Mitreisenden – und Ihnen selbst.

### Selbsttest-Checkliste für Ihre aktive Kulturreise

Probieren Sie diese kurzen Übungen vor der Buchung aus. Sie sind einfach durchzuführen und geben Sicherheit sowie Vorfreude auf die Reise.

#### Gesundheitliche Voraussetzungen:

- Körperliche und geistige Fitness
- Keine ansteckenden Krankheiten
- Fähigkeit, dem Tempo und den Anforderungen der Gruppe zu folgen

#### 1. Stuhl-Test

- Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl, verschränken Sie die Arme vor der Brust.
- Stehen Sie innerhalb von 30 Sekunden mindestens achtmal auf und setzen sich wieder hin.

**Leicht bewältigt:** ausreichende Grundkraft für alltägliche Bewegungen.

#### 2. Stufen-Test

- Steigen Sie 20 Treppenstufen in normalem Tempo hinauf, ohne starkes Festhalten oder übermässige Anstrengung.

**Müheles:** gut vorbereitet für Treppen in Museen, historischen Gebäuden oder auf Spazierwegen.

#### 3. Beweglichkeitstest

- Stellen Sie einen Gegenstand etwa 3 m vor einen Stuhl. Setzen Sie sich, stehen auf, gehen zum Gegenstand, kehren zurück und setzen sich.

**Unter 7 Sekunden:** gute Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit.

#### 4. Ausdauer-Selbsttest: Gehen und Stehen

- Gehen Sie 5 Minuten auf einem sicheren, ebenen Gehweg oder Flur in gleichmässigem Tempo. Unterbrechen Sie alle 1–2 Minuten kurz zum Stehen.
- Achten Sie darauf, sich währenddessen problemlos unterhalten zu können.

**Leicht:** gute Grundausdauer, bestens vorbereitet

**Leicht ermüdet:** normal, zeigt Belastbarkeit

**Starke Ermüdung:** Training oder Rücksprache vor Buchung empfohlen

#### Wichtige Hinweise

Das Bestehen dieser Selbsttests ist Voraussetzung für die Teilnahme. Sie sichern Ihr eigenes Wohlbefinden und das Erlebnis der gesamten Gruppe. Wer sie leicht bewältigt, kann sich auf eine aktive, genussvolle und unbeschwertere Reise freuen!

Damit alle Beteiligten die Reise geniessen können, kann die Reiseleitung im Einzelfall entscheiden, ob die Teilnahme an bestimmten Programmpunkten möglich ist. Sollten körperliche Voraussetzungen nicht ausreichen, kann es erforderlich sein, einzelne Aktivitäten auszulassen oder – in seltenen Fällen – die Reise auf eigene Kosten vorzeitig zu beenden.

Bei Erkrankungen oder Einschränkungen, die besondere Rücksicht erfordern, sprechen Sie uns bitte vor der Buchung an. Gemeinsam prüfen wir, ob Ihre Teilnahme angenehm und sicher gestaltet werden kann.