

"Varma famnen" i januari 2026 på Tervis!

Må bra på Spa

Hälso- och rekreationsresa till mångsidiga Pärnu



SPFs sparesa – en skön vecka i gott sällskap!

Behandlingar, program, musik, utflykter, samvaro.

Svensktalande lokalguide och läkare, reseledare, buss med.

Dag 1 fredag 23.1.2026

Hemorten – Pärnu

Bussen samlar resenärerna från Jakobstad och söderut längs kusten enligt noggrann tidtabell som meddelas i infobrevet. *Ungefärliga tider:* Jakobstad kl. 05.00, Vasa kl. 6.20, Lappfjärd 07.35. Pauser för kaffe och mat under resan till Helsingfors.

Eckerö Lines färja m/s Finlandia avgår från Västra hamnen i Helsingfors kl. 15.15. Ankomst till Tallinn kl. 17.30. På Tervis i Pärnu ca två timmar senare träffar vi en svensktalande guide som delar ut rumskorten, informerar och visar runt på hotellet. Nu är vi incheckade på Spa Tervis, en liten kvällsbit innan vi säger god natt.

Dag 2 – 6 lördag - onsdag

En skön vecka på Spa

Välkommen till mångsidiga Tervis! Varje dag har vi frukost, lunch och/eller middag som ingår. Tervis Spa har satsat på språk och kan erbjuda svensktalande läkare, guider – och med vår egen lokalguide samt reseledare får vi full service på eget språk.

Dag två har vi den obligatoriska läkarundersökningen, vi får behandlingsschemat för hela veckan, och så har vi de första behandlingarna redan samma dag! Ett återkommande läkarbesök senare under veckan.

Passa på att beställa skönhetsvård, fotvård, frisör, extra behandlingar... utbudet är stort i Pärnu och priserna förmånliga. Vi ordnar program med bl.a.

samvaro, stadsrundtur, shopping, tur på landsbygden m.m. Pärnu stad kan erbjuda matrestauranger, konserter, museer.



Tervis ligger invid floden och havet, till centrum av Pärnu promenerar man på 10-15 minuter. Spa Tervis har själv en stor badavdelning



med bl.a. 5 bastur, därtill finns dotterbolaget Tervise Paradiis med bowling och äventyrsbad.

Lunch och middag i hotellets fräscha matsal serveras som stående bord, valfritt fisk, kött eller vegetariskt som varmrätt. Därtill har man en bra A la Carte-restaurang, KUU.

NOTERA! att vi innan resan sänder ett utförligt infobrev samt frågar om dina önskaningar gällande mat, extra behandlingar och annat. Och det som inte är ordnat på förhand fixas på stället - fullservice är ordet!

Dag 7 torsdag 29.1.2026

Pärnu – Hemorten

Frukost på hotellet. Vi lämnar hotellet kl. 8.30 och kör mot Tallinn. Tid för shopping även i



Tallinn. Eckerö Lines färja m/s Finlandia avgår kl. 12.00. Ankomst till Helsingfors kl. 14.15. Nu återstår hemresan, vi säger på återseende till åbo- och nylänningarna

och fortsätter med buss norrut.

* * *

Viktigt: giltigt pass eller id-kort behövs!

Om maten...

Vårt spapaket innehåller *halvpension*, dvs. frukost och lunch **eller** middag, välj lunch eller middag när du bokar resan.

Vill du ha *helpension*, dvs. tre måltider om dagen kostar det 50 € till för hela veckan. Mat ingår från kvällsbit dag 1 till frukost dag 7.

* * *

Spa Tervis - Pärnu

Spahotell Tervis hålls rent och fräscht, städpersonalen är stor, man renoverar i jämn takt och månar verkligen om hygien och renlighet. Hotellrummen är moderna. Att anläggningen är stor är en fördel; allt man önskar av en spa-vecka finns inom Tervis' väggar. Man behöver inte gå ut mellan de olika husen i hotellet,

Må bra på Spa i Pärnu 2026

allt nås via korridor inomhus. Rummen har WiFi, wc, dusch, **kylskåp**, balkong, telefon. TV:n har finsk, svensk och norsk kanal, samt estniska och några till. Tervis' barer brukar bli naturliga samlingsplatser på kvällarna. Vårt paket på Spa Tervis innehåller tre behandlingar per dag samt halvpension. Adress: Spa Tervis, Seedri 6, Pärnu. Tfn +372 44 50111 www.spa.ee



Resedatum

23–29.1.2026
fredag-torsdag, 7 dagar

Pris per person i standard

tvåbäddsrums 595 €
Tillägg *per person* för...
- enkelrum 148 € (begr. antal)
- helpension 50 €
- Standard Svit 105 €

I priset ingår

+ Färjeresor Helsingfors-Tallinn-Helsingfors
+ Logi sex nätter i tvåbäddsrums på Tervis
+ 15 behandlingar, läkarbesök
+ Badanläggning, bastur och gym
+ Halvpension: 6 frukost, 5 lunch eller middag
+ Guidad stadsrundtur, extra shoppingtur, mm.
+ Svensk/finsktalande lokalguide
+ SPF:s reseledare
+ Bussresa i helturistbuss, yrkeschaufförs tjänster

Ta med:

- pass eller id-kort!
- en gällande rese-
närfsförsäkring med avbeställningsskydd.

foto: VisitPärnu / Priidu Saart



Före avresan sänder vi ett informationsbrev med gällande tidtabell.

- anmäl dig före 18.12.2025 till

Eckerö Line erbjuder inte buffet på färjan i januari. Närmare om mat under utresa och hemresa i infobrevet.

- osterbotten.spfpension.fi/resor
- kansli 040 574 8919 eller
- reseledare Britta Andtfolk
045 139 3210