

# VITALFOLDER 2018

VITALITÄT, BEWEGUNG & GESUNDHEITSKOMPETENZ  
IM VITALHOTEL DER PARKTHERME 2018



SCHWIMMCAMP



PILATES



MENTALTRAINING



WEINWANDERN

# NUR WER SICH AUSREICHEND BEWEGT, **LEBT GESÜNDER UND VITALER!**

Eingebettet in ein Ensemble aus intakter Natur mit dem Naturerlebnis Murauen, der historischen Altstadt Bad Radkersburg, den Weinbergen und der Kulinarikregion befindet sich die klimatisch bevorzugte Gesundheitsdestination Bad Radkersburg.

Unsere Sportangebote im Vitalhotel der Parktherme erfordern zum Großteil keine sportlichen Spitzenleistungen sondern nur den Willen, etwas für die Fitness zu tun. Die hier angeführten Experten, Trainer, Spitzensportler und Therapeuten stehen Ihnen zur Verfügung.

**MARKUS STRINI** – der erfolgreiche, österreichische ehemalige Profi-Triathlet begeistert und motiviert mit seinen Schwimmcamps

**SIGRID ANTONIUK** – die Dipl. Mentaltrainerin sowie staatlich geprüfte Instruktorin für Fittest, Tennis & Schwimmen begeistert mit Pilates

**WOLFGANG EGI** – der Mentaltrainer, Autor & Coach begleitet mit Kinesiologie, Energiearbeit, Chakrenarbeit uvm. die Menschen zum Glück

**RUDOLF WEBER** – der Leiter Therapie Parktherme bietet mit seinen Ärzten & Therapeuten medizinische Konzepte zu Bewegung & Entspannung



## BEWEGENDE VERANSTALTUNGEN IN BAD RADKERSBURG 2018

**WINZER-PICKNICK jeden Freitag im April, 14 – 16 Uhr**  
mit regionalen Winzern und jazzigen Klängen in der Parktherme

**ANRADELN von Fr, 6. – So, 8. 4. 18**  
grenzenloser Radgenuss mit Auftaktveranstaltung & Rahmenprogramm

**TOUR DE MUR von Do, 31. 5 – Sa, 2. 6.18**  
mit Pannonischem Stadtfest in Bad Radkersburg

**BAD RADKERSBURGER WEINWANDERTAG am Sa, 20. 10. 18**  
idyllisches Genuss- & Weinwandern inklusive Labestationen

**13. PARKTHERME 24-STUNDEN-SCHWIMMEN am Sa. 10./ So. 11. 11.18**  
für die Aktion Licht ins Dunkel



Wir bitten um Anmeldung für unsere nachfolgenden Camps und Workshops unter + 43 3476 / 41 500 oder unter [office@vital-hotel.at](mailto:office@vital-hotel.at). Reservierungsbedingungen lt. Ausschreibung an der Rezeption. Druckfehler sowie Preis- und Programmänderungen vorbehalten.

# OUTDOOR FITNESS

## PARKTHERME BAD RADKERSBURG

TERMIN: Mai - September 2018

BEWEGUNG IN FREIER NATUR IM PARKTHERME OUTDOOR FITNESS BEREICH – TEILNAHME KOSTENLOS

**SAMSTAG, 5. MAI, 16. JUNI, 14. JULI, 4. AUGUST, 15. SEPT 2018 VON 10.30 BIS 11.00 UHR**

Feldenkrais-Schnuppereinheit im Park mit Walter Uresch

**SAMSTAG, 26. MAI, 23. JUNI, 28. JULI 2018 VON 10.00 BIS 16.00 UHR**

Outdoor Fitness für Kinder und Frauen mit Sigrid Antoniuk

**SAMSTAG, 12. MAI, 9. JUNI, 7. JULI, 11. AUGUST, 8. SEPTEMBER 2018 VON 10.00 BIS 17.00 UHR**

Outdoor Faszien Fitness mit Markus Strini

**SAMSTAG, 19. MAI, 30. JUNI, 21. JULI, 18. AUGUST, 1. SEPTEMBER 2018 UM 10.00 BIS 16.00 UHR**

Kräuter Yoga mit Birgit Trummer



Programmänderungen vorbehalten.



AKTIV- & VITALPROGRAMM IN DER PARKTHERME VON MONTAG BIS FREITAG – TEILNAHME KOSTENLOS

### AQUA FIT IM VITALBECKEN

gelenkschonende Fitnessübung für bestes Wohlbefinden

### AQUA JOGGING IM SPORTBECKEN

Lauftraining im Wasser für die Stärkung der Muskulatur

### AQUA SMOVEY IM VITALBECKEN

verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

### FASZIEN- FITNESS IM Vita med GESUNDHEITZENTRUM

erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern

### WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK IM VITALSTUDIO/GYMNASTIKRAUM

für einen starken Rücken

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Programmübersicht in der Parktherme Bad Radkersburg.

# VITALHOTEL SCHWIMMCAMP

## MIT MARKUS STRINI CAMP AUCH FÜR ANFÄNGER

**TERMIN: Fr, 27. April - So, 29. April 2018**

### DAS CAMP-PROGRAMM:

#### FREITAG, 27. APRIL 2018

von 10.00 - 20.00 Uhr (Mittagspause: 12.00 - 14.00 Uhr)

- Anreise & Check-In im Vitalhotel der Parktherme
- Treffpunkt Sportbecken, kurze Programmvorstellung & Gruppeneinteilung
- Schwimmtechnik-Training mit Video-Aufzeichnung & Videoanalyse
- Abendessen im Restaurant Fontäne, danach beliebig relaxen in der Parktherme & Saunadorf, Informationsrunde

#### SAMSTAG, 28. APRIL 2018

von 07.00 - 20.00 Uhr (Mittagspause: 12.00 - 14.00 Uhr)

- Morgenlauf optional; Schwimmtechnik-Training sowie spezielles Krafttraining für Schwimmer und Kraftgymnastik
- Nachmittags weitere Schwimmtechnik-Einheit
- Abendessen im Restaurant Fontäne, danach beliebig relaxen in der Parktherme & Saunadorf, Informationsrunde
- Öffentliches Neopren-Testschwimmen der Fa. Aqua Sphere

#### SONNTAG, 29. APRIL 2018

von 10.00 - 16.00 Uhr (Mittagspause: 12.00 - 14.00 Uhr)

- Schwimmtechnik-Training & Feedback-Runde
- Nachmittags weitere Schwimmtechnik-Einheit, danach beliebig relaxen in der Parktherme & Saunadorf, geselliges Beisammensein

DER SCHWERPUNKT LIEGT IM **ERLERNEN BZW. IN DER OPTIMIERUNG DER KRAUL-SCHWIMMTECHNIK**

Trainer:  
Markus Strini,  
David Höden,  
Sigrid Antoniuk



Hier haben Sie auch die Möglichkeit, Neopren-Schwimmanzüge bzw. Schwimm-Equipment der Fa. Aqua Sphere zu testen.

### DAS GESAMTPAKET BEINHÄLTET NEBEN DEM CAMP:

**2 Nächte / 3 Tage**

- inklusive dem herrlichen Vitalhotel-Frühstücksbuffet
- Feinschmecker-HP am Abend im Restaurant Fontäne der Parktherme
- freie Eintritte in die Parktherme & Saunadorf
- Cappuccino & Kuchenbuffet am Nachmittag

Weiters im Camp inkludiert:

- Vita med Trainingszentrum
- Sportbetreuung durch Trainer / Betreuer uvm.

### GESAMTKOSTEN & TERMIN:

**€ 379,- pro Person im DZ**

**27. - 29. April 2018**

Teilnehmer mind. 6 Personen / max. 24 Personen

# PILATES TRAINING FÜR KÖRPER & GEIST MIT SIGRID ANTONIUK

TERMINE: Do, 24. Mai - Sa, 26. Mai & Do, 7. Juni - Sa, 9. Juni 2018

## DAS TÄGLICHE KOSTENLOSE PROGRAMM

### JEWELS VON 16.00 - 17.30 UHR

90 Minuten: Wirbelsäulen- und Gelenkmobilisation  
eine Stunde Pilates und im Anschluss regeneratives Abwärmen  
und Dehnen

### WAS BEWIRKT PILATES?

- Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und unteren Rückenmuskulatur
- Eine gesunde Wirbelsäule
- Gleicht Dysbalancen der Muskulatur aus
- Verbesserte Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit
- Bessere Beweglichkeit
- Verbesserte Körperhaltung
- Stressabbau
- Verbessertes Körpergefühl
- Verbessert chronische Rückenschmerzen & Verspannungen
- Bringt den Stoffwechsel ins Gleichgewicht

## KOSTENLOSES ANGEBOT FÜR VITALHOTEL-GÄSTE!

Vitalhotel-Gäste können täglich von 24. bis 26. Mai & von 7. bis 9. Juni 2018 das Pilates Programm GRATIS genießen. Für externe Gäste € 4 pro Einheit & Tag.

Anmeldung an der Vitalhotel Rezeption.



Sigrid Antoniuk

## WAS IST PILATES?

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte – sozusagen als Nebenwirkung – schlanker.

Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genützt werden.



# ENERGIE- & GLÜCKSEMINAR MIT WOLFGANG EGI

TERMIN: Fr, 28. September - So, 30. September 2018

## DAS SEMINAR-PROGRAMM:

### FREITAG, 28. SEPTEMBER 2017

von 18.00 - 19.30 Uhr

Anreise & Check-In im Vitalhotel der Parktherme,  
Treffpunkt Seminarraum, Einstiegs-Impulsvortrag und Übersicht

Anschließend gemeinsames Abendessen im Restaurant Fontäne, danach  
beliebig relaxen in der Parktherme & Saunadorf

### SAMSTAG, 29. SEPTEMBER 2018

von 09.00 - 19.00 Uhr (Mittagspause: 12.00 - 14.00 Uhr)

Kennst du dieses Gefühl des Überschäumens der Freude im Leben?

- Wie komme ich dorthin und wie bleibe ich in diesem tollen Gefühl?
- Was gilt es dafür zu überwinden?

Wir nehmen uns Zeit, um uns in aller Ruhe und in entspannender  
Umgebung damit auseinanderzusetzen.

- Wie erfüllen sich meine Wünsche an das Leben?
- Wie gelingen voller Freude Beziehungen, Job, Lebensweg ...?
- Wie erkenne ich meine Bestimmung und folge ihr ohne Umschweife?
- Wie überwinde ich meine Ängste? uvm.

### SONNTAG, 30. SEPTEMBER 2018

ab 09.00 Uhr: „Kamingespräch“ nach dem Frühstück, alternativ Relax-  
möglichkeit in der Parktherme & Saunadorf



FINDEN SIE  
IHREN  
PERSÖNLICHEN  
WEG ZUM  
**GLÜCK**

Bei diesem Seminar beschäftigen wir uns mit mentaler Gesundheit und machen uns gemeinsam auf den Weg zu anhaltender Freude und beständigem Glück.

WAHRNEHMEN – SPÜREN – VERANKERN – UMSETZEN

Mit den eigenen Potenzialen dauerhaft Glück & Lebensfreude erfahren!

## DAS GESAMTPAKET BEINHALTET NEBEN DEM SEMINAR:

2 Nächte / 3 Tage

- inklusive dem herrlichen Vitalhotel-Frühstücksbuffet
- Feinschmecker-HP am Abend im Restaurant Fontäne der Parktherme
- freie Eintritte in die Parktherme & Saunadorf

Weiters im Seminar inkludiert:

- Wellnessstasche mit Bademantel und Badetuch für den Aufenthalt
- Vita med Trainingszentrum

## GESAMTKOSTEN & TERMIN:

€ 338,- pro Person im DZ

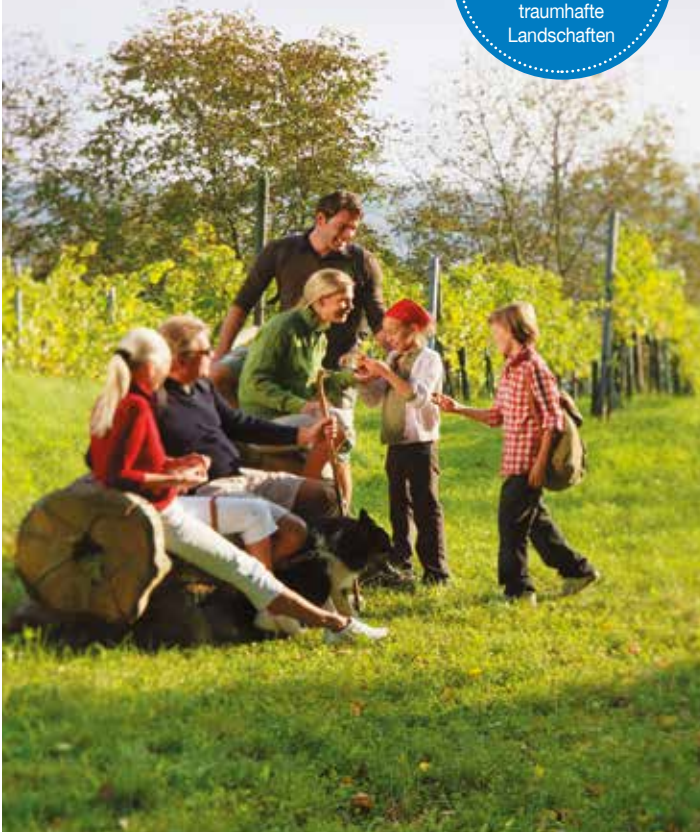
28. September – 30. September 2018

Teilnehmer mind. 6 Personen / max. 15 Personen

Seminar auch mit nur 1 ÜN auf Anfrage buchbar

### TIPP

Genießen Sie entlang  
der Wanderwege  
erlesene Weine &  
traumhafte  
Landschaften



## IDYLLISCHES WEINWANDERN

Am **Sa, 20. Oktober 2018** lädt die Weinregion rund um Bad Radkersburg wieder zum alljährlich beliebten Weinwandertag.

Die Region ist bekannt für ihre hervorragenden Weine, die immer wieder mit zahlreichen Auszeichnungen bedacht werden. Die Weingärten fügen sich harmonisch in die hügelige Landschaft ein, der vulkanische Boden und die vielen Sonnentage garantieren für die Qualität der Trauben. Zahlreiche Buschenschänke bieten regionale, qualitativ hochwertige Produkte, die mit großer Sorgfalt direkt vor Ort produziert werden.

So wandern die Bad Radkersburger Gastgeber mit ihren Gästen ca. 7 km entlang der wunderschönen und idyllischen Weingärten und genießen bei den Labestationen kulinarische Spezialitäten unter herrlicher Herbstsonne.

Zum perfekten, musikalischen Ausklang dieses erlebnisreichen Herbsttages sorgt anschließend ab 20.30 Uhr ein stimmungsvoller Tanzabend mit Starauftritt von Schlagersänger SILVIO SAMONI bei uns im Vitalhotel der Parktherme.



Erleben Sie eine einzigartige Symbiose aus gesunden Musestunden im Thermalwasser der Parktherme und einer Wanderung durch die zauberhafte Weinregion.



# WIEDER WIE NEUGEBOREN

## Vita med Gesundheitszentrum

### AKTIVE GESUNDHEITSVORSORGE & LEBENSSTIL-MEDIZIN

In der einzigartigen Verbindung mit dem Angebot der zwei örtlichen Heilmitteln - Bad Radkersburger Mineralwasserquelle (Stadtquelle) für Bäder und Trinkkuren und die Thermalwasserquelle zur Regeneration - sowie den Aktivtherapien und den vielfältigen regenerativen Angeboten in der Parktherme, genießen unsere Gäste nun ein Rundum-Vitalpaket von besonderer Qualität.

**Im neuen Vita med Gesundheitszentrum der Parktherme sorgen Ärzte und medizinische Therapeuten mit kompetenten Behandlungen für Ihr persönliches Wohlbefinden.**

Das Angebot reicht von der 3-wöchigen stationären Kur - für den Bewegungsapparat sowie für den Stoffwechsel - mit Unterkunft im \*\*\*\*Vitalhotel der Parktherme, über Verträge zur Direktverrechnung einer ambulanten physikalischen Therapie mit zahlreichen österreichischen Krankenkassen, bis hin zum privaten Gesundheitstherapie-Angebot.

## PRIVAT KUR Urlaubstage inklusive

Frühstücksbuffet, Feinschmecker-HP, Parktherme & Saunadorf, 1 x kurärztliche Untersuchung, 10 x von unseren Kurärzten verordnete und auf Ihre Beschwerden abgestimmte Therapien pro Woche, 1 x Magnesium Trinkkur, Wellness tasche mit Bademäntel & Badetücher, Vita med Trainingszentrum

	im DZ	im EZ
7 Nächte:	€ 998,-	€ 1.082,-
14 Nächte:	€ 1.912,-	€ 2.080,-
21 Nächte:	€ 2.826,-	€ 3.078,-

Preis pro Person.  
Gültig bis 31.8.2018



### Modernes Vita med-Trainingszentrum beim Vitalhotelaufenthalt inklusive

- Modernste Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeit- und Faszien-Trainingsgeräte
- Umfassendes Aktiv- und Vitalprogramm und geführte Trainingseinheiten
- Personal Coaching durch medizinisch-therapeutische Mitarbeiter (Physiotherapeut oder Sportwissenschaftler mit der Zusatzausbildung medizinische Trainingstherapie)

### TIPP!

#### Die „STARKE STUNDE“ im Vita med Trainingszentrum

Speziell für Sie als Vitalhotel Gast, gibt es einmal im Monat, jeweils freitags, ein gratis Kennenlernangebot mit einem Vortrag zum Thema „Krafttraining“ (ca. 20 Minuten) sowie einem „angeleiteten Krafttraining“ (ca. 40 Minuten).

#### Der "GESUNDE MONTAG" im Vita med Gesundheitszentrum

Von Mai bis Juni und September bis November bieten die kompetenten Ärzte und Gesundheitsexperten aus Bad Radkersburg Vorträge zu Gesundheitsthemen jeweils montags um 19.30 Uhr im Vita med Gesundheitszentrum der Parktherme an.

Informationen über die aktuellen Montagsthemen erhalten Sie hier:

**Vita med Gesundheitszentrum**

**Tel.: +43 3476 2265**

**vitamed@parktherme.at | [www.parktherme.at/vitamed](http://www.parktherme.at/vitamed)**