



VITAL FOLDER

Ausgabe 2012

VITALITÄT, BEWEGUNG & GESUNDHEITSKOMPETENZ



Bad Radkersburg bewegt - mehr als nur ein Slogan!



Liebe Freunde gesunder Bewegung und aktiver Freizeitgestaltung!

Die historische Bezirkshauptstadt Bad Radkersburg hat sich in den letzten 20 Jahren nicht nur touristisch und geografisch sondern vor allem auch medizinisch, wissenschaftlich und kurmedizinisch einzigartig entwickelt und wird zu Recht als DIE GESUNDHEITSDESTINATION ÖSTERREICHS bezeichnet.

Verantwortlich für diesen Ruf sind neben den beiden Heilquellen, der ca. 80 ° heißen Thermalquelle und der magnesiumreichen Stadtquelle, vor allem vier tragende Säulen:

- **Das Landeskrankenhaus**
bietet Abteilungen für Orthopädie und Innere Medizin auf höchstem europäischen Niveau
- **Die reha-radkersburg, klinik-maria theresia** für Neurologie, Orthopädie und Kinder-Rehabilitation
- **Der Kurbereich** - das Vitalhotel der Parktherme ist in Kooperation mit dem Kurzentrum der Parktherme Vertragshotel für dreiwöchige Kuren für den Stoffwechsel und Bewegungsapparat
- **Wellness - Prävention**, erlebbar in der Parktherme und im Vitalhotel der Parktherme

Das Ensemble aus historischer Altstadt, dem Naturerlebnis Murauen, den Weinbergen und den einzigartigen klimatischen Bedingungen ergänzt dieses Kompetenzangebot perfekt. Wir nutzen die gesamte Angebotspalette, um Ihnen ein Gesundheits- & Vitalprogramm anzubieten, das vieles in Ihrem Leben positiv verändern kann.

Die Rezeptur für ein positives Lebensgefühl besteht aus einem ausgewogenen Verhältnis von Aktivität und Regeneration. Und beides können wir Ihnen varianten- und zahlreich offerieren!

Unser Ziel ist, dass Sie sich nach einem Aufenthalt bei uns vitaler, gesünder, beweglicher und wohler fühlen.
Denn es geht alles viel besser, wenn es einem gut geht!

In diesem Sinn freuen wir uns auf Sie bei unseren Camps, Workshops, Thementagen und Seminaren.



Ihre Claudia Wendner und das Vitalhotel-Team

Nur wer sich ausreichend bewegt, kann im Leben etwas bewegen und lebt gesünder und vitaler!

Mit speziellen Trainingscamps und Schwerpunktwochen wollen wir dem berechtigten Anspruch auf ein „bewegtes“ Leben Rechnung tragen. Unsere Sportangebote sind zum Großteil für Menschen wie „DU und ICH“ geeignet und erfordern keine sportlichen Spitzenleistungen sondern nur den Willen, etwas für die Fitness zu tun. Gesundheitsvorträge, Burn Out-Wochenenden und Magnesium-Antistresstage sind zusätzlich hilfreiche Angebote, die wir Ihnen gerne offerieren. Die hier angeführten Experten, Trainer, Spitzensportler und Therapeuten stehen Ihnen zur Verfügung.



Markus Strini

Der erfolgreiche österreichische Profi-Triathlet ist seit 8 Jahren als Triathlon-, Mental- und Ausdauer-Coach in Bad Radkersburg tätig und kann auf viele Landes- und Österr. Meistertitel sowie internat. Erfolge zurückblicken. Mit dem Wissen und der Erfahrung aus 18 Jahren Krankenpflege, 27 Jahren Leistungssport und 10-jähriger Trainertätigkeit begeistert und motiviert der staatlich geprüfte Fitnesstrainer und Wirbelsäulenmanager bei seinen Veranstaltungen.



Mag. Stefan Arvay

Stefan Arvay ist als selbständiger Sportwissenschaftler in den Bereichen Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung tätig. Von seiner Erfahrung profitierten bereits zahlreiche Hobby- und Leistungssportler.

Als Konditionstrainer ist er für SV Kapfenberg (Fußball) tätig, er betreibt mit Heinrich Sickl das Sportcoaching-Portal train-perfect.at und unterrichtet am Institut für Sportwissenschaften der Universität Graz.



Mag. Helmut Simi

Der Sport- und Trainingswissenschaftler ist unter anderem Fachübungsleiter für Rehabilitationssport, diplomierter Übungsleiter für ambulante Herzsportgruppen und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der FH JOANNEUM im Sportwissenschaftlichen Labor - Studiengang Gesundheitsmanagement im Tourismus. In seiner sportlichen Karriere wurde er mehrfacher Landesmeister im Sprint, Weitsprung und Triathlon.



Sigrid Antoniuk

Die staatlich geprüfte Instruktorin für Fittest und Tennis begann ihre sportliche Karriere als Schirennläuferin. Anschließend folgten viele Jahre im Tenniszirkus auf nationaler und internationaler Ebene. Sie ist eine erfolgreiche Ultrasporthlerin und absolvierte viele Extrembewerbe wie 6-, 12- und 24-Stundenläufe (davon 3 Weltmeisterschaftsteilnahmen), den Austria Race Across Burgenland oder das 24-Stunden-Schwimmen und -Biken.

Prim. Dr. Bernd Zirm

Prim. Dr. Bernd Zirm ist ärztlicher Direktor des LKH Bad Radkersburg und leitet seit 23 Jahren die Abteilung für Innere Medizin. Als Facharzt für Innere Medizin und Arzt für Allgemeinmedizin ist für ihn die Forschung über Stress und Magnesium bereits seit Jahren ein großes Anliegen. Prim. Dr. Bernd Zirm ist zertifizierter Burn Out-Berater. Seine Privatordination ist im Kurzentrum der Parktherme untergebracht.



Mag. Rudolf Weber

Studium Sportpädagogik & Gesundheitsmanagement, Leiter der Therapie Parktherme Bad Radkersburg bestehend aus den Einheiten Kurzentrum und Vitalstudio. Mit seinem Team aus Ärzten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und medizinischen Masseuren bietet er medizinisch fundierte Konzepte zum Thema Bewegung und Entspannung. Außerdem ist er Organisator von gesundheitsbezogenen Veranstaltungen in Bad Radkersburg, wie z.B. dem Parkthermen-Wüstenlauf und den Bad Radkerburger Gesundheitsabenden.



Christian Schiester

Christian Schiester gilt als einer der besten Extremläufer der Welt. Bemerkenswert sind seine zahlreichen Wettkämpfe durch Wüsten, Dschungel, durch die Antarktis und auf Bergmassive. In Bad Radkersburg holt er sich immer wieder Kraft für neue Abenteuer und er begeistert mit seinen Vorträgen und speziellen Camps.



Wolfgang Cyrol

Aus TV und Medien bekannter Bewegungs-Abnehm- und Motivationsprofi und Buchautor „die Schlank Challenge“.

Er ist Smovey Master-Trainer, 7th Sense Life Coach nach Dr. Roy Martina, zertifizierter Powerplate-Trainer, Dipl. Wellness & Gesundheitstrainer und „Personal-Fitness-Trainer“, Ernährung & Gewichtsmanager sowie Professional Nordic-Walking-Instructor.



Do, 12. – So, 15. April 2012
Do, 11. – So, 14. Oktober 2012

„POWERWEEKEND FÜR DIE FRAU“ mit Sigi Antoniuk

Tough is not enough – in der Ruhe liegt die Kraft!

Das Weekend-Programm:

Donnerstag, 12. April oder 11. Oktober 2012

- bis 17.00 Uhr Anreise & Check-In im Vitalhotel der Parktherme
- 17.00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum des Vitalhotels
- 17.00 – 18.00 Uhr Kurze Programmvorstellung und Kennenlernen der Teilnehmer und Kursleiterin
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen im Restaurant Fontäne der Parktherme.
Danach beliebig relaxen in der Parktherme und/oder geselliges Beisammensein

Freitag, 13. April oder 12. Oktober 2012

- 07.00 Uhr Aktives Erwachen – Nordic Walken
- 08.30 Uhr Frühstücksgenuss mit dem einzigartigen Vitalhotel-Feinschmeckerbuffet
- 10.30 – 12.00 Uhr Qi Gong – Teil 1
Das „BADUAN JIN“ ist eine spezielle Abfolge von Qi Gong-Übungen aus dem Shaolin Kloster in Henan. Durch diese Übungsformen, deren Abfolge nur 8 bis 10 Minuten an Zeit erfordert, bringen Sie nicht nur Körper, Geist und Seele in Balance, sondern steigern auch den Energiefluss und damit Ihre Ressourcen an Power für den ganzen Tag!
- 12.00 – 14.00 Uhr Mittagspause
- 14.00 – 15.00 Uhr Powerstunde! Wir rocken den Turnsaal – oder den Garten?
Aerobic und Zumba® – mit Spaß und Musik zu mehr Fitness und Ausgeglichenheit
- 17.00 – 18.00 Uhr Pilates – Muskulatur kräftigen, Geist abschalten, Seele baumeln lassen
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Restaurant Fontäne der Parktherme.
Danach beliebig relaxen in der Parktherme und/oder geselliges Beisammensein

Samstag, 14. April oder 13. Oktober 2012

- 07.30 Uhr Aktives Erwachen – Barfuß laufen
- 08.30 Uhr Frühstücksgenuss mit dem einzigartigen Vitalhotel-Feinschmeckerbuffet
- 10.30 – 12.00 Uhr Qi Gong – Teil 2
- 12.00 – 14.00 Uhr Mittagspause
- 14.00 – 15.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik – Rückenproblemen keine Chance geben!
- 16.30 – 17.00 Uhr Gesunde Jause – und es schmeckt doch.....
- 17.00 – 18.00 Uhr Mentaltraining – wenn der Kopf Unmögliches möglich macht!
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Restaurant Fontäne der Parktherme.
Danach beliebig relaxen in der Parktherme und/oder geselliges Beisammensein

Sonntag, 15. April oder 14. Oktober 2012

- 07.30 Uhr Aktives Erwachen, Gelenks- und Wirbelsäulenmobilisation
- 08.30 Uhr Frühstücksgenuss mit dem einzigartigen Vitalhotel-Feinschmeckerbuffet
- 10.30 – 12.00 Uhr Qi Gong – Teil 3
- 12.00 Uhr „Feedback“ Runde zum Abschluss, danach freies Ausrelaxen in der Parktherme



Das Paket beinhaltet neben dem Powerweekend:

4 Tage / 3 Übernachtungen

- inklusive herrlichem Frühstücksbuffet
- Feinschmecker-HP (wahlweise mittags oder abends) sowie gemeinsames Abendessen am Anreisetag
- freie Eintritte in die Parktherme

Weiters im Powerweekend inkludiert:

- Eigener Fitness-Raum im Vitalhotel der Parktherme (Cardiogeräte)
- Wellness-Korb mit Bademantel und Badetücher für die Aufenthaltsdauer

Gesamtkosten: € 398,- pro Person im DZ
€ 428,- pro Person im EZ

Termine: 12. – 15. April 2012
11. – 14. Oktober 2012

Teilnehmer min. 6 Personen / max. 12 Personen

Mo, 16. – Mi, 18. April 2012
Mo, 18. – Mi, 20. Juni 2012

Magnesium-Antistresstage mit Prim. Dr. Bernd Zirm

Magnesium ist ein wichtiger Stoff zur Energiebereitstellung im Körper. Jede Zelle benötigt Magnesium und ohne diesen Mineralstoff können wir nicht leben. Das Magnesiumforum, das heuer sein 20-jähriges Bestehen feiert, hat unter der Leitung von Prim. Dr. Bernd Zirm in diesen Jahren viele Untersuchungen und wissenschaftliche Publikationen hinsichtlich Stress und Burn Out durchgeführt, so dass wir in der Lage sind, nun spezielle Termine, die mit dem Thema Magnesium und Burn Out zu tun haben, anbieten zu können.

Die Magnesiumtage beinhalten neben einer Messung von Magnesium im Ruhezustand einen Vortragsabend, der sich im Detail mit diesem Thema beschäftigt, sowie eine individuelle Beratung der Teilnehmer nach Vorlage des Befundes durch Prim. Dr. Bernd Zirm. Außerdem erhält jeder Teilnehmer eine neue Magnesiumfibel.



Das Seminar-Programm:

Montag, 16. April oder 18. Juni 2012

- bis 17.00 Uhr Anreise & Check-In im Vitalhotel der Parktherme
- 17.00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum des Vitalhotels
- danach Blutabnahme (freiwillig)
- anschließend Magnesium-Antistress-Seminar mit Prim. Dr. Bernd Zirm
- ca. 19.00 Uhr Seminarende Teil 1
- anschließend gemeinsames Abendessen im Restaurant Fontäne der Parktherme

Dienstag, 17. April oder 19. Juni 2012

- 08.30 Uhr Vitalhotel-Feinschmecker-Frühstücksbuffet
- ca. 10.30 Uhr Spaziergang zum Kurzentrum
- Trinkprobe am Magnesiumwasser-Trinkbrunnen
- 12.00 – 14.00 Uhr Mittagspause
- ab 14.00 Uhr Bewegungseinheit - Walking für Anfänger und Fortgeschrittene
- 17.00 Uhr Befundausgabe und individuelle Besprechung des Befundes mit Empfehlungen von Prim. Dr. Bernd Zirm
- ca. 18.00 Uhr Ende des Seminars

Das Gesamtpaket inkl. 2-Tages-Seminar beinhaltet:

3 Tage / 2 Übernachtungen

- inklusive dem herrlichen Vitalhotel-Frühstücksbuffet
- Feinschmecker-Halbpension in den Parkthermen-Restaurants
- Cappuccino & Kuchenbuffet am Nachmittag
- freie Eintritte in die Parktherme

Weiters im Paket inkludiert:

- Fitness-Raum im Vitalhotel der Parktherme (Cardiogeräte)
- Wellness-Korb mit Bademantel und Badetücher für den Aufenthalt

Gesamtkosten: € 243,- pro Person im DZ
€ 263,- pro Person im EZ

Termine: 16. – 18. April 2012
18. – 20. Juni 2012

Teilnehmer min. 6 Personen / max. 12 Personen

Extremläufer Christian Schiester - 220 Kilometer durch Costa Ricas Dschungel

Trainingsprojekt in Bad Radkersburg | Dschungel-Simulation in der Dampfgrotte

Christian Schiester brach 2012 sprichwörtlich auf zu neuen Ufern:

Die Coastal Challenge lockte den Extremläufer im Jänner nach Costa Rica, wo er sich den extremen Herausforderungen des Dschungels stellte: Tropisches Klima, hohe Luftfeuchtigkeit sowie eine ebenso exotische wie gefährliche Fauna und Flora ließen den 220 Kilometer langen Weg durch die Wildnis zu einem wahren Abenteuer werden. **Zur Vorbereitung trainierte er im winterlichen Bad Radkersburg zehn Stunden lang bei „tropischen“ Bedingungen.**

Im Jahr 2006 musste Christian Schiester den Dschungel im Amazonasgebiet schwer gezeichnet, mit dick einbandagierten Füßen und Rollstuhl verlassen. Hautlose Fußsohlen, ein Hitzeschlag und ein unter großen Qualen erkämpfter dritter Platz ließen den Steirer einen Entschluss fassen: „Nie wieder Dschungel! Das war eine der härtesten Erfahrungen meines Lebens!“

Fast sechs Jahre später kehrte er dennoch zu einer neuen Herausforderung in die tropische Klimazone zurück: Die „Route of Fire“ lockte den Extremläufer zum Dschungel-Ultramarathon nach Costa Rica.

Feuer und Schweiß.

Am 22. Jänner fiel der Startschuss für das sechstägige Rennen, das rund 50 Teilnehmer aus neun Nationen 220 Kilometer durch die wilde Natur Costa Ricas führte. Bei Etappen von bis zu 60 Kilometer am Tag, Temperaturen über 30 °C und einer hohen Luftfeuchtigkeit erwartete die Läufer auf dem Weg zur Westküste dichter Regenwald, windgepeitschte Hochebenen, schroffe Gebirgspässe, aktive Vulkane, imposante Wasserfälle, tiefe Flüsse und weite Sandstrände.

Himmel und Hölle.

Mindestens ebenso exotisch wie die paradiesische Fauna war auch die Tierwelt. Brüllaffen, Ozelots, Papageien, Pfeilgiftfrösche, Pelikane und Schlangen ließen das Rennen mit hohem Abenteuercharakter zu einer gleichermaßen wundersamen also auch gefährlichen Herausforderung werden. Neben den klimatischen Bedingungen sorgten 300.000 unterschiedliche Insektenarten für zusätzliches Kribbeln bei den Läufern.

Vorbereitung à la Schiester.

Um diesen extremen Strapazen gewachsen zu sein, schraubte Christian Schiester sein Laufpensum zuletzt wieder auf weit über 300 Kilometer pro Woche hinauf. **Außerdem ließ sich der 44-Jährige wieder etwas Originelles einfallen, um Körper und Geist gleichermaßen zu eichen:** In der Dampfgrotte der Parktherme Bad Radkersburg strampelte er zehn Stunden lang bei tropischen Verhältnissen (48 °C und 95% Luftfeuchtigkeit) am Ergometer, abwechselnd mit Läufen durch das dichte Buschwerk der Murauen. „Ich habe ganz bewusst den Wechsel zwischen kalt und warm gesucht, mich anstatt der Laufwege bis tief in die Nacht durch das Gebüsch gekämpft und die tropischen Bedingungen in Costa Rica simuliert. Dadurch konnte ich abgehärtet an den Start gehen“, erklärte Schiester, während er sich in den Thermalbecken der Parktherme Bad Radkersburg von den Strapazen dieser außergewöhnlichen Trainingseinheit erholte.



Fr, 27. – So, 29. April 2012
Fr, 9. – So, 11. Nov. 2012

Trail-Running-Wochenende mit Christian Schiester

Dieses außergewöhnliche sportliche Trainingsprogramm von und mit dem bekannten Extremsportler Christian Schiester wird nicht nur ein körperliches sondern auch ein mentales, motivierendes Erlebnis in der unberührten Natur. **Wir bringen SIE in Schwung!**

Was ist Trail-Running:

Ab in die Büsche. Trail-Running erfordert keinerlei angelegte Wege – diese sucht man sich selbst. Dabei sind die unzugänglichsten Wege mit den dicksten Ästen genau richtig. Querfeldein über Stock und Stein laufen, das macht richtig müde - fast wie ein Marathon. Loser Sand bedeutet pure Kraftanstrengung – Matsch dagegen sogar großes Vergnügen! Es geht durch Bäche und über Geröll. Trail-Running ist anspruchsvolles Training für Körper und Seele. Man stärkt die Muskulatur sowie die Abwehrkräfte und tankt geistige Frische. Bei einem anspruchsvollen Trail muss der Läufer ständig den Boden im Auge haben und schult damit Koordination und Reaktion. Trail-Running als Training für Körper und Geist – Was will man mehr?

Wer kann mitmachen?

Trail-Running ist für jedermann, ob Anfänger, normaler oder sportlicher Läufer - aber auch für Walker - geeignet. Es ist ein Trainingsseminar für jeden, der Freude daran hat, sich in der Natur zu bewegen.



Die Trail-Running-Wochenenden beinhalten:

Drei Tage voller Überraschungen, permanent und individuell gestaltet und betreut von Christian Schiester zu den Themen:

- vom Walken bis zum Laufen
- Trail-Running – aber richtig ...
- Bekleidung, Laufschuh, Rucksack, Trinksystem (ASICS)
- Navigation im Gelände (GARMIN)
- lockeres Training in der Gruppe
- Ernährung
- Motivation und Durchhalten
- Tipps zum schneller werden
- Kompression im Sport (OMOTION)
- Multimedia Vorträge und Filmvorführungen

und dazu:

3 Tage / 2 Übernachtungen

- inklusive herrlichem Frühstücksbuffet
- Feinschmecker-HP am Abend im Restaurant Fontäne der Parktherme
- freie Eintritte in die Parktherme ...

Weiters inkludiert:

- Eigener Fitness-Raum im Vitalhotel der Parktherme (Cardiogeräte)
- Wellness-Korb mit Bademantel und Badetücher für den Aufenthalt

Gesamtkosten: € 296,- pro Person im DZ
€ 316,- pro Person im EZ

Teilnehmer min. 6 Personen

Fr, 27. – So, 29. April 2012

Vitalhotel-Schwimmcamp (auch für Anfänger) mit Markus Strini & Mag. Stefan Arvay

Das Camp-Programm:

Freitag, 27. April 2012

bis 10.00 Uhr	Anreise & Check-In im Vitalhotel der Parktherme
10.00 Uhr	Treffpunkt Sportbecken für alle Teilnehmer/Trainer
10.00 – 10.30 Uhr	Kurze Programmvorstellung und Gruppeneinteilung am Sportbecken
10.45 – 12.15 Uhr	Schwimmtechnik-Training mit Video-Aufzeichnung
12.30 – 14.00 Uhr	Mittagessen/Mittagspause
14.00 – 16.00 Uhr	Videoanalyse im SR Vitalhotel der Parktherme
16.30 – 18.00 Uhr	geführte Schwimmeinheit
18.30 – 20.00 Uhr	Abendessen im Restaurant Fontäne Danach beliebig relaxen in der Parktherme
21.30 – 22.30 Uhr	Geselliges Beisammensein mit Informationsrunde (Trainings- & Bewegungslehre – Schwimmen)

Samstag, 28. April 2012

7.00 Uhr	optional: Morgenlauf Eventuell Termin fürs Neopren-Testschwimmen!
10.00 – 11.30 Uhr	Schwimmtechnik-Training
11.30 – 12.30 Uhr	spezielles Krafttraining für Schwimmer und Kraftgymnastik
12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.30 – 16.30 Uhr	optional: Radausfahrt in Leistungsgruppen
17.00 – 18.00 Uhr	Schwimmtechnik-Training
18.30 – 20.00 Uhr	Abendessen im Restaurant Fontäne Danach nach Belieben relaxen in der Parktherme
21.30 – 22.30 Uhr	Geselliges Beisammensein mit Informationsrunde (Trainings- & Bewegungslehre – Triathlon)

Sonntag, 29. April 2012

7.00 Uhr	optional: Morgenlauf
10.00 – 11.30 Uhr	Schwimmtechnik-Training, Leistungsbestimmung nach Wunsch
12.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 15.00 Uhr	optional: Lauf, Lauftechnik, Lauf ABC
16.00 – 17.00 Uhr	Schwimmtechnik-Training
18.00 – 18.30 Uhr	Abschlussbesprechung
18.30 Uhr	Open end-Relaxen in der Parktherme

Trainer: Markus Strini, Mag. Stefan Arvay

In diesem 3-tägigen Schwimmcamp liegt der Schwerpunkt auf das Erlernen bzw. die Optimierung der Kraul-Schwimmtechnik. Mittels Videoaufzeichnung und gemeinsamer Auswertung werden Technik & Wasserlage analysiert sowie in einem Theorieblock näher gebracht. In den praktischen Einheiten werden methodisch aufgebaute Übungen zum Erlernen bzw. zur Verbesserung der Schwimmtechnik vermittelt.

Ebenso wird es die Möglichkeit geben Neopren-Schwimmanzüge bzw. Schwimm-Equipment der Fa. Aquasphere zu testen. Im Anschluss an die Einheiten können Sie sich in den Wohlfühlrichtungen der Parktherme Bad Radkersburg regenerieren.



Das Paket beinhaltet das Camp sowie:

3 Tage / 2 Übernachtungen

- inklusive dem herrlichen Vitalhotel-Frühstücksbuffet
- „Nudel-Mittagsbuffet“ mit Wasser & Fruchtsäften von 12.00 – 15.00 Uhr im Restaurant Fontäne der Parktherme
- Feinschmecker-HP am Abend im Restaurant Fontäne der Parktherme
- freie Eintritte in die Parktherme ...

Weiters im Camp inkludiert:

- Absperrbarer Raum für Räder und Zusatzmaterial
- Eigener Fitness-Raum im Vitalhotel der Parktherme (Cardiogeräte)
- Sportbetreuung durch Trainer / Betreuer

Gesamtkosten: € 357,- pro Person im DZ
€ 377,- pro Person im EZ

Preis pro Person im DZ
Teilnehmer min. 4 Personen / max. 24 Personen

Fr, 4. – So, 6. Mai 2012
Fr, 16. – So, 18. Nov. 2012

Vitalhotel - STRESS-LASS-NACH-Wochenenden mit Prim. Dr. Bernd Zirm

BURN OUT - VORBEUGUNG

Wer tiefer in das Thema Stress, Lebensführung, Lebensbelastung und letztlich Burn Out-Vorsorge gehen möchte, hat die Gelegenheit, im Mai oder November unser Burn Out-Seminar zu buchen.

Dieses Seminar wird von Prim. Dr. Bernd Zirm geleitet, der zertifizierter Burn Out-Berater ist und zu diesem Thema viel Erfahrung mitbringt. Es wird dabei in zirka 2 x 3 Stunden ein sehr persönliches Seminar geboten, das entsprechend der Teilnehmerzahl (max. 10 Personen) auch sehr individuell gestaltet wird und auf die Probleme der einzelnen Teilnehmer eingeht.

Wir würden uns freuen, Sie bei einem unserer Seminare wieder zu sehen.



Das Seminar-Programm:

Freitag, 4. Mai oder 16. November 2012

bis 17.00 Uhr	Anreise & Check-In im Vitalhotel der Parktherme
ab 17.00 Uhr	Stress-lass-nach Seminar mit Prim. Dr. Zirm
	Einführung zum Thema - Test
	Was ist Stress?
	Burn Out und dann ...
	Prophylaxe (Vorbeugung) zu Burn Out
	Entstehungsmechanismen
19.00 Uhr	Seminarende Teil 1
anschließend	gemeinsames Abendessen im Restaurant Fontäne der Parktherme

Samstag, 5. Mai oder 17. November 2012

08.30 Uhr	Vitalhotel-Feinschmecker-Frühstücksbuffet
ca. 10.00 Uhr	Messung der Stressfaktoren im Blut (Fingerbeere)
	Zeitmanagement, Glück erleben
	meine nächsten Ziele, Entspannungstechniken
	Befundausgabe Stresstest
	von Prim. Dr. Zirm
13.00 Uhr	Ende des Seminars

Das Gesamtpaket inkl. Seminar beinhaltet:

3 Tage / 2 Übernachtungen

- inklusive dem herrlichen Vitalhotel-Frühstücksbuffet
- Feinschmecker-Halbpension in den Parkthermen-Restaurants
- freie Eintritte in die Parktherme

Weiters im Paket inkludiert:

- Fitness-Raum im Vitalhotel der Parktherme (Cardiogeräte)
- Wellness-Korb mit Bademantel und Badetücher für den Aufenthalt

Gesamtkosten: € 370,- pro Person im DZ
€ 380,- pro Person im EZ

Termine: 4. – 6. Mai 2012
16. – 18. November 2012

Teilnehmer min. 6 Personen / max. 10 Personen

Mo, 7. – Sa, 12. Mai 2012

Die BEWEGTE Woche mit dem Fitnessgerät SMOVEY mit Wolfgang Cyrol

Smovey ist ein österreichisches Gesundheits-, Therapie- und Fitnessgerät. Unter Anleitung von Smovey – Mastertrainer WOLFGANG CYROL können Sie diesen Mai das besondere Gerät und seine Wirkung kennen- und schätzen lernen.



Was ist Smovey?

Smovey sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die schon durch einfaches Hin- und Herschwingen Vibrationen mit Heil- und Vitalkraft erzeugen. Werden die Schlauchringe bewegt, stoßen die Kugeln mit einer Frequenz von 60 Hertz auf die Rippen und Spiralstege. Dies ist auf den Handflächen als Vibration zu spüren. Beim Schwingen des Smovey wird die Masse der Kugeln abwechselnd rhythmisch beschleunigt und entschleunigt, was die gewünschten Reize auf den Organismus auslöst.

Was bewirkt Smovey?

Die Muskulatur wird gestärkt, die erhöhte Fettverbrennung gefördert, die Gelenke werden geschont und Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen gelöst. Außerdem aktiviert Smovey das Lymphsystem und die Thymusdrüse (Gehirn des Immunsystems), strafft das Bindegewebe und vieles mehr. Ärzte, Physiotherapeuten, Masseure, Trainer und Kinesiologen sind von den positiven Wirkungen begeistert.



Smovey ist Ihr eigenes Fitnessstudio für unterwegs und zu Hause!

Das tägliche kostenlose Programm von Mo, 7. bis Sa, 12. Mai 2012

- 8.00 Uhr Schwungvolles Erwachen mit einem Smovey-Walk in der Natur, mit speziellen Atemübungen und Aktivierung des gesamten Bewegungs- und Stützapparates sowie des Herz-Kreislaufsystems
- 16.00 Uhr Gezielte Übungen für den gesamten Stützapparat, die Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie Beine und Gesäßmuskeln. Dabei wird ganz speziell die Tiefenmuskulatur für effektive Fettverbrennung trainiert! Dies ist eine vitalisierende Gymnastik für JUNG und ALT zur Stabilisierung des natürlichen Energieflusses und Gleichgewichtes. Dauer pro Einheit jeweils ca. 45 Minuten

Unser kostenloses Fitnessangebot für Vitalhotel-Gäste!

Unabhängig von Ihrem gebuchten Urlaubspaket können Sie dieses Programm in der Woche vom 7. bis 12. Mai 2012 an jedem Ihrer Urlaubstage GRATIS genießen.

Der Smovey – Mastertrainer WOLFGANG CYROL freut sich über zahlreiche Teilnahme.

Anmeldungen an der Hotel-Rezeption.



Do, 17. – So, 20. Mai 2012
Do, 23. – So, 26. August 2012

Workshop „der gesunde Rücken“ mit Markus Strini

Das Programm mit Wirbelsäulen-Coach Markus Strini

Donnerstag, 17. Mai oder 23. August 2012

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Restaurant Fontäne, im Anschluss Kennenlernrunde und Programmvorstellung

Freitag, 18. Mai oder 24. August 2012

07.30 Uhr Aktives Erwachen, Wirbelsäulenmobilisationsgymnastik
08.30 Uhr Gemeinsames Frühstück
10.00 Uhr Impulsvortrag Rücken, Diskussionsforum
12.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen
14.30 Uhr Rückentraining im Wasser (Schwimmtechniken, Hydromassagen, Wassergymnastik)

16.00 – 18.00 Uhr Möglichkeit der Nutzung rückenpezifischer Ressourcen, Vorort-Massagen, Schlamm packungen, Rückendiagnostik sowie des Parkthermen-Angebotes

19.00 Uhr Abendessen
bis 23.00 Uhr Möglichkeit eines Nachtthermenbesuches

Samstag, 19. Mai oder 25. August 2012

07.30 Uhr Aktives Erwachen in der Natur (Mischung aus Yoga und Stabilisationstraining)
08.30 Uhr Gemeinsames Frühstück
10.00 Uhr Workshop Rücken - individuelle Bewegungsanalysen und Lösungsvorschläge (z.B. richtige Hebetekniken, Gestaltung des rückenfreundlichen Arbeitsplatzes)

12.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen
14.30 Uhr Rückenspezifisches Krafttraining. Vorstellung und Durchführung differenziertes Krafttraining mit Theraband und Gewichten

16.00 – 18.00 Uhr Möglichkeit der Nutzung rückenpezifischer Ressourcen, Vorort-Massagen, Schlamm packungen, Rückendiagnostik sowie des Parkthermen-Angebotes

19.00 Uhr Abendessen, danach Abschlussabend, gemütliches Beisammensein in der Lobby des Vitalhotels
optional bis 23.00 Uhr Möglichkeit eines Nachtthermenbesuches

Sonntag, 20. Mai oder 26. August 2012

09.00 Uhr Spätes gemeinsames Frühstück
10.30 Uhr Ausdauerinheit, „Cross Nordic Walking“, die etwas andere, rückenstärkende Nordic Walking-Einheit
12.30 Uhr Mittagessen und im Anschluss „Feedback“-Runde mit Verabschiedung

Nachmittag zur freien Verfügung in der Parktherme oder in der Region Bad Radkersburg

Eine Zivilisationserkrankung als Thema, dem wir uns stellen.

Fast immer reagieren Menschen bei Rückenbeschwerden erst, wenn schon etwas passiert ist. Falschbelastung oder Statik (z.B. sitzende Berufe) sind die häufigsten Gründe für Rückenerkrankungen. Dabei hält unsere Wirbelsäule unglaubliche Belastungen aus, wenn man sie richtig einsetzt.

Unser Wirbelsäulencoach Markus Strini lädt zu einem Aufenthalt, bei dem Sie Ihrem Körper näher kommen und motiviert werden, diesen auch zu nutzen! Während der Rückenwoche erhalten Sie Hintergrundinformationen zum Thema Rücken und Lösungsvorschläge für zu Hause und für Ihren Beruf - und all das im Rahmen eines Thermenwellnessaufenthalts mit all seinen zusätzlichen Annehmlichkeiten.



Das Gesamtpaket beinhaltet neben dem Workshop:

4 Tage / 3 Übernachtungen

- inklusive herrlichem Frühstücksbuffet
- Feinschmecker-HP (wahlweise mittags oder abends) sowie gemeinsames Abendessen am Anreisetag
- freie Eintritte in die Parktherme

Weiters im Programm inkludiert:

- Eigener Fitness-Raum im Vitalhotel der Parktherme (Cardiogeräte)
- Wellness-Korb mit Bademantel und Badetücher für die Zeit Ihres Aufenthaltes

Gesamtkosten: € 427,- pro Person im DZ
€ 457,- pro Person im EZ

Termine: 17. – 20. Mai 2012
23. – 26. August 2012

Teilnehmer min. 6 Pers. / max. 12 Pers.

Fr, 1. – So, 3. Juni 2012
Fr, 7. – So, 9. Sept. 2012

Triathlon-Trainingscamps mit Markus Strini & Sigi Antoniuk

Die Camp-Programme:

Triathlon-Trainingscamp 1. bis 3. Juni 2012

Freitag, 1. Juni 2012

- 10.30 Uhr Treffpunkt Vitalhotel der Parktherme (Seminarraum):
Trainer- und Programmvorstellung, Organisatorisches
- 11.00 – 12.00 Uhr Schwimmtraining mit Videoaufzeichnung
- 12.30 Uhr Mittagessen (Nudelbuffet, Restaurant Parktherme)
- 15.00 – 17.00 Uhr Koppeltraining Rad-Lauftraining, danach Regeneration in der Parktherme
- 19.00 Uhr Abendessen - im Anschluss Videoanalyse - Schwimmen

Samstag, 2. Juni 2012

- 7.00 Uhr Frühlauf, 45 min – 1 Stunde
- 10.00 – 12.00 Uhr Schwimmtraining im Liebmannsee, danach Rumpfstabilisationstraining
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.30 – 18.30 Uhr Kombitraining, Rad – Lauf
- 19.00 Uhr Abendessen
- 21.00 Uhr Mentaltraining in der Sauna

Sonntag, 3. Juni 2012

- 9.00 – 14.00 Uhr Langes Kombitraining, Rad-Lauf
- 14.30 Uhr Mittagessen, im Anschluss „Feedback-Runde“
- 17.00 – 17.45 Uhr Regeneratives Schwimmtraining

Triathlon-Trainingscamp für Anfänger 7. bis 9. September 2012

Freitag, 7. September 2012

- bis 10.00 Uhr Individuelle Anreise
- 10.00 Uhr Begrüßung, Vorstellung des Programms
- 11.30 – 12.30 Uhr Schwimmtraining
- 12.45 Uhr Mittagessen im Restaurant Fontäne der Parktherme
- 15.00 – 16.00 Uhr Theorie Rad, Fahrtechnik, Gruppenfahren usw.
- 16.00 – 17.30 Uhr Radausfahrt im Anschluss daran: „optimal Ausschwimmen“
- 19.00 Uhr Abendessen

Samstag, 8. September 2012

- 7.30 Uhr Morgenlauf
- 8.15 Uhr Frühstück
- 10.00 – 12.00 Uhr Athletiktraining
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 15.00 – 16.30 Uhr Schwimmtraining mit Videoaufnahmen
- 17.00 Uhr Theorie Schwimmen mit Videoanalyse
- 19.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 9. September 2012

- 7.30 Uhr Morgenlauf
- 8.15 Uhr Frühstück
- 10.00 – 12.30 Uhr Wechseltraining, Radtechnik, Freischwimmen (Liebmannsee)
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 15.00 – 17.00 Uhr Koppeltraining Rad – Lauf oder Regeneration in der Parktherme

Trainer: Markus Strini, Sigi Antoniuk



Die Paket beinhaltet jeweils das Camp sowie:

3 Tage / 2 Übernachtungen

- inklusive dem herrlichen Vitalhotel-Frühstücksbuffet
- „Nudel-Mittagsbuffet“ mit Wasser & Fruchtsäften von 12.00 – 15.00 Uhr im Restaurant Fontäne der Parktherme
- Feinschmecker-Halbpension am Abend im Restaurant Fontäne der Parktherme
- freie Eintritte in die Parktherme ...

Weiters im Camp inkludiert:

- Absperrbarer Raum für Räder und Zusatzmaterial
- Eigener Fitness-Raum im Vitalhotel der Parktherme (Cardiogeräte)
- Sportbetreuung durch Trainer / Betreuer

Gesamtkosten: € 357,- pro Person im DZ
€ 377,- pro Person im EZ

Preis pro Person im DZ
Teilnehmer min. 4 Personen / max. 24 Personen

Fr, 28. – So, 30. Sept. 2012

Laufcamp mit Markus Strini & Mag. Helmut Simi

Das Camp-Programm:

Freitag, 28. September 2012

- 10.00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum des Vitalhotels, Vorbesprechung des Programms sowie Conconi-Test Vorbereitung
- 11.30 Uhr Im Wechsel, halbe Gruppe Conconi-Test, halbe Gruppe Videoaufnahmen des Laufstils
- 13.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen im Restaurant „Fontäne“ – Nudel und Salatbuffet (gilt für das gesamte Camp)
- 16.00 Uhr Regeneratives Laufformen, Aquajogging
- 17.00 Uhr Freies Relaxen in der Parktherme
- 19.00 Uhr Abendessen- 4 gängiges Wahlmenü im Restaurant Fontäne, (gilt für das gesamte Camp)
- 20.30 Uhr Halbe Gruppe im Wechsel
Testbesprechung Conconi-Test mit weiterer Trainingsempfehlung und Lauftheorie mit Videoanalyse

Samstag, 29. September 2012

- 07.30 Uhr Aktives Erwachen (Barfuß laufen), Materialkunde
- 10.00 Uhr kurze Theoriewiederholung, Aufwärmen in verschiedenen Laufvarianten und dem Prinzip der Differenzierung, Lauf ABC mit Vigelanstraining, freies Fahrtenspiel in abwechselnder Methodik, regeneratives Dehnen (aktiv und passiv)
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 15.00 Uhr Aufwärmen mit Ball und nach der Aktivierungsmethode, Training an der Stiege und am Hügel
- 16.30 Uhr Richtiges Cooldown
- 17.00 Uhr Freies Relaxen in der Parktherme
- 19.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr „Diskussionsrunde“-
geselliger Abend im Vitalhotel-Barbereich

Sonntag, 30. September 2012

- 07.30 Uhr Morgenlauf nüchtern
- 10.00 Uhr Rumpfstabilisationsgymnastik, danach laufspezifisches Krafttraining im Stationsbetrieb
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Aufwärmen mit Pendellauf
Geschwindigkeitsgefühlstraining, Training in der Intervallmethode im Stadion (Thermenarena)
- 16.00 Uhr „Feedback“-Runde,
im Anschluss freies Ausrelaxen in der Parktherme

Trainer: Markus Strini und Mag. Helmut Simi



Das Paket beinhaltet das Camp sowie:

3 Tage / 2 Übernachtungen

- inklusive dem herrlichen Vitalhotel-Frühstücksbuffet
- „Nudel-Mittagsbuffet“ mit Wasser & Fruchtsäften von 12.00 – 15.00 Uhr im Restaurant „Fontäne“ der Parktherme
- Feinschmecker-Halbpension am Abend im Restaurant „Fontäne“ der Parktherme
- freie Eintritte in die Parktherme ...

Weiters im Camp inkludiert:

- Eigener Fitness-Raum im Vitalhotel (Cardiogeräte)
- Sportbetreuung durch Trainer / Betreuer

Gesamtkosten: € 357,- pro Person im DZ
€ 377,- pro Person im EZ

Preis pro Person im DZ
Teilnehmer min. 4 Personen / max. 24 Personen



Das Kurzentrum der Parktherme Bad Radkersburg kann auf eine lange Erfahrung an medizinischer Kompetenz in Bad Radkersburg hinweisen. Es war die erste Einrichtung vor Ort, die sich mit den Themen Bewegung und Entspannung beschäftigte. So wurden spezielle Kurprogramme unter der Leitung von Primar Dr. Zirm entwickelt und das im Kurzentrum befindliche Magnesiumforum beschäftigt sich bereits seit vielen Jahren mit der Erforschung der Inhaltsstoffe der magnesiumhaltigen Stadtquelle Bad Radkerburg (bekannt unter dem Markennamen Long Life).



Dieses Mineralwasser gibt es natürlich auch abgefüllt in Flaschen im Handel zu kaufen. Mehr unter: www.longlife.at

Seit 2009 ist das Vitalhotel der Parktherme auch Vertragspartnerhotel des Kurzentrums betreffend dreiwöchiger stationärer Kuren für den Bewegungsapparat und den Stoffwechsel (siehe nebenstehendes Paket).

Modernste Kurmedizin kombiniert mit dem Komfort eines Hotels sind die Erfolgsfaktoren dieses besonderen Angebots.

Kombinieren Sie einen erholsamen Kuraufenthalt mit entspannenden Urlaubstagen im lebensfrohen Vitalhotel** der Parktherme.**

PRIVAT KUR

Urlaubstage inklusive

- herrlichem Frühstücksbuffet
- Feinschmecker-HP
- freiem Parkthermen-Tageseintritt
- 1 x kurärztliche Untersuchung
- 1 x Blutuntersuchung*, Risikoprofil & Harnkontrolle oder Ernährungsberatung mit Körperfettmessung
- 9 x von unserer Kurärztin verordnete Therapien/Woche
- 1 x Magnesium-Trinkkur

	im DZ	im EZ
7 Nächte:	€ 786,-	€ 856,-
14 Nächte:	€ 1.507,-	€ 1.647,-
21 Nächte:	€ 2.228,-	€ 2.438,-

Preis p.P. im DZ. Gültig bis 31.8.2012.

* Die Blutuntersuchung findet nur in der 1. Woche statt.

Das Mobility-Check.Center

Länger und beschwerdefreier leben?

Folgende Garantien lassen sich hier feststellen:

- Regelmäßige, adäquate Belastung von Herz und Kreislauf
- Ausgewogene Ernährung
- Maßvoller Gebrauch von Genussmitteln
- Erhalt bzw. Muskelaufbau der Muskulatur des Stützapparates

Das Kurzentrum Parktherme Bad Radkersburg hat versucht diesen Anforderungen mit dem Angebot des **Mobility-Check.Centers** Rechnung zu tragen.

Kompetente, fachmännische Betreuung und modernste Technik garantieren eine bestmögliche Erfassung der körperlichen Ausgangssituation.

Besondere Berücksichtigung finden die Testergebnisse bei der Erstellung eines individuellen Trainingsplanes.

Das Kurzentrum der Parktherme bietet damit an einem Ort TEST, TRAINING & THERAPIE.

Das gesamte Mobility-Fitness-Profil beinhaltet:

- Erhebung von Risikofaktoren und bestehenden Krankheiten
- Ruhe EKG (Cardio Scan)
- Ergometrie
- Messung des Körperfettanteiles
- Beweglichkeitstest bestimmter Muskelgruppen
- Überprüfung der Koordinationfähigkeiten (MFT-Board)
- Messung der Rumpfkraft (im „Back-Check“ Verfahren)
- Computerunterstützte Wirbelsäulenuntersuchung (Medi Mouse Test)

Terminreservierung und Infos:

Tel.: +43 (0) 3476 2265, kurzentrums@parktherme.at
www.parktherme.at

Der „GESUNDE MONTAG“ im Kurzentrum der Parktherme

Die Parktherme als aktiver Treffpunkt gesundheitsbewusster Menschen bietet viele Gelegenheiten sich mit dem Thema Prävention zu beschäftigen. Die gesamte Dienstleistungskette zum Thema „Bewegung“ ist in Bad Radkersburg möglich und die medizinischen Experten der Gesundheitsdestination Bad Radkersburg bieten zur Information einen „gesunden Montag“ an. Jeweils Mo um 19.30 Uhr finden im Kurzentrum der Parktherme ab April kostenlose Kurzreferate zu den angeführten Themen statt.

Die gesunden „Montagsthemen“:

- **Zucker u. Bluthochdruck – die neue Epidemie?**
- **Wie kann ich Burn Out verhindern?**
- **Das Gedächtnis: Geistig fit in jedem Alter?**
- **Jungbrunnen Bad Radkersburg?! - Die Wirkungen der zwei örtlichen Heilquellen**
- **Aus orthopädischer Sicht: der Schulterschmerz, der Knieschmerz, die schmerzhafte Hand, der Fußschmerz, der Wirbelsäulenschmerz, der Hüftschmerz**
- **Behandlung von Sportverletzungen aus orthopädischer Sicht**

Informationen über die aktuellen Montagsthemen erhalten Sie hier:

Kurzentrum der Parktherme Bad Radkersburg
Tel.: +43 (0) 3476 2265, kurzentrum@parktherme.at, www.parktherme.at

Reservierungs-, Storno und Zahlungsbedingungen für Arrangements aus dem Vital.Folder:

Reservierung:

Per Telefon: +43 3476 41 500 | Per Mail: office@vital-hotel.at

Nach Erhalt der Reservierungsbestätigung bitten wir um eine Anzahlung von € 50,- pro Person und Aufenthalt, jedoch bis spätestens 14 Tage vor Anreise.

Stornobedingungen:

bis 14 Tage vor Ankeststtag kostenlos | bis 7 Tage vor Ankeststtag 70% des gesamten Arrangementpreises | in der letzten Woche vor dem Ankeststtag 90% vom gesamten Arrangementpreis.

Zahlungsbedingungen:

Anzahlung wird als Teilzahlung auf das vereinbarte Entgelt in Abzug gebracht. Bezahlung vor Ort bei Abreise, mittels Barzahlung, Bankomat, Master- und VISA-Card oder mit einem Original-Vitalhotel-Gutschein.

Bewegende Veranstaltungen 2012:

17. März	2. Traminer Golf-Opening in Klöch	
24. März	Lauf- & Walking-Opening ASICS Sportmodenschau	
30. März - 1. Apr.	Aktivitäten Kolland Topsport ASICS Morgenlauf, Laufschule, Vortrag	
12. - 15. April	Power-Weekend für die Frau	S. 4
16. - 18. April	Magnesium-Antistresstage	S. 5
21. & 22. April	Anradeln - Radopening	
27. - 29. April	Trail-Running-Wochenende	S. 7
27. - 29. April	Schwimmcamp	S. 8
4. - 6. Mai	Stress-lass-nach-Wochenende	S. 9
7. - 12. Mai	Bewegte Woche/Smovey	S. 10
17. - 20. Mai	Workshop: Der gesunde Rücken	S. 11
1. - 3. Juni	Triathlon-Trainingscamp	S. 12
2. Juni	11. Parkthermen-Wüstenlauf	
7. - 9. Juni	Tour de Mur	
11. - 15. Juni	Ladies Golfwoche in Klöch	
18. - 20. Juni	Magnesium-Antistresstage	S. 5
23. - 26. August	Workshop: Der gesunde Rücken	S. 11
7. - 9. Sept.	Triathlon-Camp für Anfänger	S. 12
28. - 30. Sept.	Laufcamp	S. 13
11. - 14. Oktober	Power-Weekend für die Frau	S. 4
20. Oktober	Weinwandertag	
9. - 11. Nov.	Trail-Running-Wochenende	S. 7
16. - 18. Nov.	Stress-lass-nach-Wochenende	S. 9

Wir sind einfach zu erreichen ...

Mit dem PKW

- von Wien: A2 Abfahrt Ilz - Feldbach - Bad Radkersburg
- von Graz: A9 Abfahrt Vogau - Gosdorf - Bad Radkersburg
- von Ljubljana: A1/SLO, Abfahrt Lenart
- von Budapest: Abfahrt Vucja Vas
- von Zagreb: Abfahrt Varazdin

Shuttle Flughafen/Bahnhof Graz

Vom Flughafen bzw. vom Hauptbahnhof Graz bieten wir Ihnen ein Shuttle-Service an. Bitte bestellen Sie den Transfer mind. 4 Tage vor Anreise im Vitalhotel. Kosten: € 25,00 p.P. /Fahrt



Vitalhotel der Parktherme Bad Radkersburg
Thermenstraße 21 | 8490 Bad Radkersburg
Tel.: +43 3476 / 41 500 | Fax: DW - 807
office@vital-hotel.at | www.vital-hotel.at

Mit der Bahn

Ab Hauptbahnhof Graz nach Bahnhof Bad Radkersburg (Kostenloser Abholdienst vom Bahnhof zum Vitalhotel gegen Voranmeldung)
BAHNHOF IN DER CITY im Infobüro Bad Radkersburg (Kartenverkauf und Reservierungen)

Mit dem Bus

Ab Graz direkt nach Bad Radkersburg

Flugverbindungen

Flughafen: Graz Thalerhof (65km)
Maribor (40km)

von/nach Graz | www.flughafen-graz.at

- Köln: www.tuifly.com
- Friedrichshafen, Berlin: www.intersky.biz
- Düsseldorf, Frankfurt, München, Wien: www.aua.com
- Hannover, Stavanger, Göteborg, Innsbruck: www.welcomeair.com
- London/Stansted: www.ryanair.com

Druckfehler sowie Programmänderungen vorbehalten.

