

# VITAL FOLDER 2017

VITALITÄT, BEWEGUNG & GESUNDHEITSKOMPETENZ  
IM VITALHOTEL DER PARKTHERME 2017



# 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 Fitsport, Tennis & Schwimmen begeistert mit Pilates

**MICHAELA HABJANIC** – die dipl. Mentaltrainerin hilft Ihnen mit Hypnotic Mental Coaching ein neues, glückliches Leben zu finden

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

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



# BEWEGENDE VERANSTALTUNGEN IN BAD RADKERSBURG 2017

## **ANRADELN von Fr, 7. – So, 9. April 2017**

Grenzenloser Radgenuss mit Auftaktveranstaltung & Rahmenprogramm

## **16. PARKTHERME WÜSTENLAUF am Sa, 10. Juni 2017**

Das Laufevent der Parktherme mit anschließendem Wüstenfest

## **TOUR DE MUR von Do, 15. – Sa, 17. Juni 2017**

mit Pannonischem Stadtfest in Bad Radkersburg

## **BAD RADKERSBURGER WEINWANDERTAG am Sa, 21. Oktober 2017**

Idyllisches Genuss- & Weinwandern inkl. Labestationen



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

## IN DER PARKTHERME BAD RADKERSBURG

**TERMIN: Sa, 13. Mai – So, 16. September 2017**

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

**SAMSTAG, 13. MAI, 29. JULI & 16. SEPTEMBER 2017  
VON 10.00 BIS 16.00 UHR**

Outdoor Fitness für Kinder und Frau mit Sigrid Antoniuk

**SAMSTAG, 3. JUNI, 8. JULI, 5. AUGUST & 9. SEPTEMBER 2017  
VON 10.00 BIS 17.30 UHR**

Outdoor Faszien Fitness mit Markus Strini

**SAMSTAG, 15. JULI & 26. AUGUST 2017 UM 10.00 UHR UND  
UM 18.00 UHR**

Frauen Outdoor Fitness mit Gilbert Hütter

**SAMSTAG, 20. MAI, 24. JUNI, 22. JULI, 12. AUGUST  
& 23. SEPTEMBER 2017 VON 10.00 BIS 10.45 UHR**

Feldenkrais-Schnuppereinheit im Park mit Walter Uresch





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

---

**MONTAG BIS FREITAG VON 11.15 BIS 11.45 UHR**

Aqua Fit im Vitalbecken

**MONTAG, MITTWOCH & FREITAG VON 12.00 BIS 12.30 UHR**

Aqua Jogging im Sportbecken

**DIENSTAG & DONNERSTAG VON 12.00 BIS 12.30 UHR**

Smovey im Vitalstudio/Gymnastikraum

**MONTAG BIS FREITAG VON 12.45 BIS 13.15 UHR**

Wirbelsäulen-Gymnastik im Vitalstudio/Gymnastikraum

**MONTAG, MITTWOCH & FREITAG VON 13.30 BIS 14.00 UHR**

Faszientraining im Vitalstudio/Gymnastikraum

**DIENSTAG & DONNERSTAG VON 13.30 BIS 14.00 UHR**

Murnockerl Krafttraining im Parktherme Outdoor Fitness Bereich

# VITALHOTEL SCHWIMMCAMP

MIT MARKUS STRINI CAMP AUCH FÜR ANFÄNGER

**TERMIN: Fr, 28. April – So, 30. April 2017**

**FASZIEN-  
WORKSHOPS MIT  
MARKUS STRINI**  
10. - 12. Nov. 2017  
im Vitalhotel

## DAS CAMP-PROGRAMM:

### FREITAG, 28. APRIL 2017

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, 29. APRIL 2017

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, 30. APRIL 2017

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 BEINHALTET NEBEN DEM CAMP:**

#### **3 Tage / 2 Übernachtungen**

- 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:

- eigener Fitness-Raum im Vitalhotel der Parktherme (Cardiogeräte)
- Sportbetreuung durch Trainer / Betreuer uvm.

#### **GESAMTKOSTEN & TERMIN:**

€ 369,- pro Person im DZ

28. – 30. April 2017

Teilnehmer mind. 6 Personen / max. 24 Personen

# PILATES TRAINING FÜR KÖRPER & GEIST MIT SIGRID ANTONIUK

**TERMINE: Do, 11. Mai – Sa, 13. Mai & Mi, 5. Juli – Fr, 7. Juli 2017**

## 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 11. bis 13. Mai & von 5. bis 7. Juli 2017 das Pilates Programm GRATIS genießen.

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.

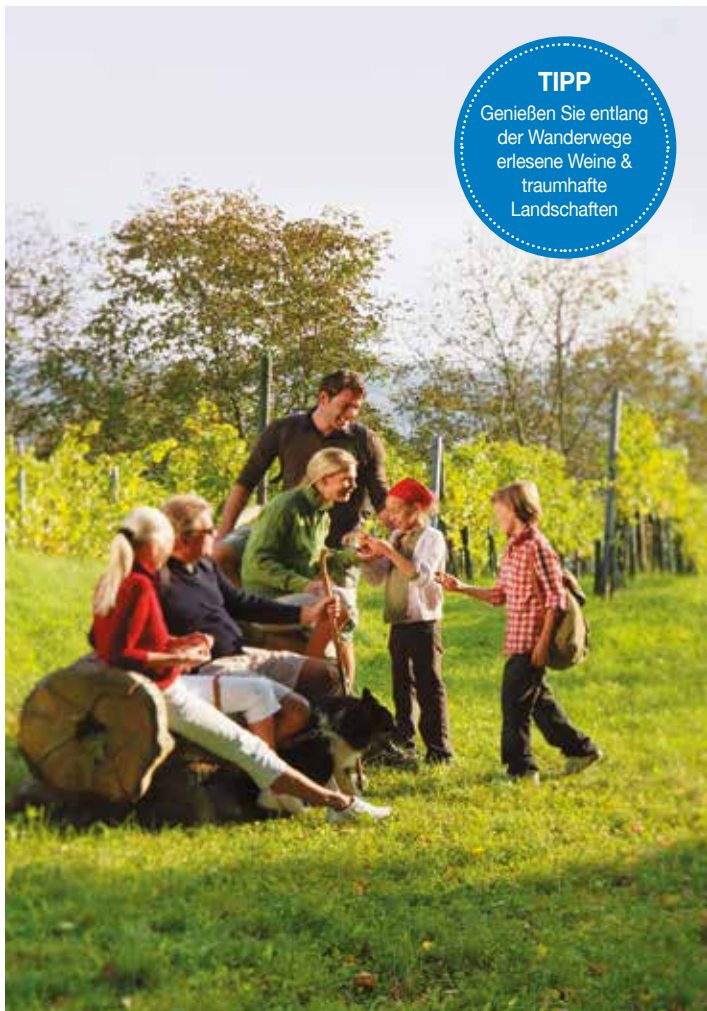
Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

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 genutzt werden.

## TIPP

Genießen Sie entlang  
der Wanderwege  
erlesene Weine &  
traumhafte  
Landschaften



## IDYLLISCHES WEINWANDERN

Am **Sa, 21. Oktober 2017** 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 in der Region Klöch/Tieschen 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.



# AKTIVE GESUNDHEITSVORSORGE & LEBENSSTIL-MEDIZIN

NEU AB SEPTEMBER 2017

Das Kurzentrum der Parktherme – NEU ab September 2017 als Gesundheitszentrum der Parktherme – steht für Lebensstil und medizinische Kompetenz zu den Schwerpunkten Bewegung und Entspannung, Ernährung und mentale Gesundheit. Mit der Eröffnung des neuen Gesundheitszentrums der Parktherme werden die gesundheitsfördernden Angebote des derzeitigen Kurzentrums direkt an die Parktherme angeschlossen und die zwei Heilquellen von Bad Radkersburg zusammengeführt.

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

## PRIVAT KUR Urlaubstage inklusive

Frühstücksbuffet, Feinschmecker-HP, Parktherme & Saunadorf,  
1 x kurärztliche Untersuchung, 10 x Therapien/Woche (von unseren Kurärzten verordnet und auf Beschwerden abgestimmte Therapien),  
1 x Magnesium-Trinkkur.

	im DZ	im EZ
7 Nächte:	€ 965,-	€ 1.049,-
14 Nächte:	€ 1.848,-	€ 2.016,-
21 Nächte:	€ 2.731,-	€ 2.983,-

Preis pro Person.  
Gültig bis 1.9.2017



## **MODERNES MED-TRAININGSZENTRUM MIT PANORAMA-AUSBLICK (AB SEPTEMBER 2017):**

- 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)
- 

## **DER GESUNDE MONTAG im Kurzentrum der Parktherme Bad Radkersburg**

Von Mai bis Juni und September bis November bieten kompetente Ärzte aus Bad Radkersburg KOSTENLOSE Vorträge zu den angeführten Themen jeweils montags um 19.30 Uhr im Kurzentrum der Parktherme an.

### **DIE GESUNDEN MONTAGSTHEMEN**

- Das Geheimnis der Faszien für gesunde Gelenke
- Sportverletzung – Sport mit künstlichen Gelenken
- Gedächtnis: Geistig fit in jedem Alter
- Die Welt der Vitamine und Mineralstoffe
- Der Schmerz aus orthopädischer Sicht: Wirbelsäule, Knie, Hand, Hüfte, Schulter, Fuß
- Stress & Lebensqualität – zwei ungleiche Partner?

Informationen über die aktuellen Montagsthemen erhalten Sie hier:

**Kurzentrum der Parktherme Bad Radkersburg**

**Tel.: +43 (0) 3476 2265**

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

# WORKSHOPS MIT MICHAELA HABJANIC

## LACH DICH GESUND & GLÜCKLICH

TERMIN: Fr, 5. Mai – So, 7. Mai 2017

### FREITAG, 5. MAI 2017

von 17.00 – 18.00 Uhr: Vorstellung & Einführung

### SAMSTAG, 6. MAI 2017

von 10.00 – 11.30 Uhr: Erfahren Sie wie sich herzhaftes Gelächter auf Ihren Geist, Ihre Gesundheit & auf Ihr Leben auswirkt und

- wie Lachen Spannungen löst & den Energiefluss im Körper erleichtert
- Gehirnzellen zum Wachstum anregt & Leistungsfähigkeit steigert uvm.

von 16.30 – 18.00 Uhr – in diesem Teil erfahren Sie:

- wie Sie in schwierigen Zeiten den Silberstreif am Horizont sehen uvm.

### SONNTAG, 7. MAI 2017

von 10.00 – 11.30 Uhr: Das innere Lächeln – hypnotische Tiefenentspannung zum Ausklang

## BEIDE WORKSHOPS BEINHALTEN:

### 3 Tage / 2 Übernachtungen

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

## GESAMTKOSTEN LACH DICH GESUND & GLÜCKLICH

€ 328,- pro Person im DZ

5. – 7. Mai 2017

Teilnehmer mind. 6 Personen / max. 15 Personen



## OPTIMISMUS & GLÜCK DURCH POSITIVE ENERGIE



# OPTIMISTEN LEBEN LÄNGER

TERMIN: Fr, 8. September – So, 10. September 2017

## FREITAG, 8. SEPTEMBER 2017

---

von 17.00 – 18.00 Uhr: Vorstellung & Einführung

## SAMSTAG, 9. SEPTEMBER 2017

---

von 10.00 – 11.30 Uhr: Optimismus hilft in jeder Lebenslage. Erfahren Sie hier wie Sie ganz einfach:

- Ihre persönlichen Stärken & Ressourcen erkennen und nutzen
- dass Sie Optimismus, Humor & Lebensfreude in Ihr Leben integrieren
- wie Sie Ihren Alltag leichter & glücklicher gestalten uvm.

von 16.30 – 18.00 Uhr – in diesem Teil erfahren Sie wie Sie:

- durch Dankbarkeit die Gesundheit des Herzens verbessern uvm.

## SONNTAG, 10. SEPTEMBER 2017

---

von 10.00 – 11.30 Uhr: Die Stille in mir – hypnotische Tiefenentspannung zum Ausklang

## GESAMTKOSTEN OPTIMISTEN LEBEN LÄNGER

€ 328,- pro Person im DZ

8. – 10. September 2017

Teilnehmer mind. 6 Personen / max. 15 Personen

# LEBENSFREUDE SEMINAR

## MIT WOLFGANG EGI

**TERMIN: Fr, 29. September – So, 1. Oktober 2017**

### DAS SEMINAR-PROGRAMM:

#### **FREITAG, 29. 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, 30. SEPTEMBER 2017**

---

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, 1. OKTOBER 2017**

---

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:**

### **3 Tage / 2 Übernachtungen**

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

Weiters im Seminar inkludiert:

- eigener Wellnesskorb mit Bademantel und Badetuch für den Aufenthalt
- Sportbetreuung durch Trainer / Betreuer uvm.

### **GESAMTKOSTEN & TERMIN:**

**€ 328,- pro Person im DZ**

**29. September – 1. Oktober 2017**

Teilnehmer mind. 6 Personen / max. 15 Personen

Seminar auch mit nur 1 ÜN auf Anfrage buchbar