



KURZENTRUM
LUDWIGSTORFF

FREIZEITANGEBOT

für die Woche vom 20. Mai bis 26. Mai 2019

Montag, 20. Mai 2019

- 10.00 Uhr **Magnetschmuck Ausstellung, Natura Vitalis & more** von *Fr. Maschl*
bei der Rezeption bis 15.00 Uhr
- 15.30 Uhr **Pilates für Anfänger** mit *Claudia Ifkovits*
im Turnsaal, max. 12 Personen, Anmeldung an der Rezeption
- 16.00 Uhr **Koordinatives Training** mit *Lela Kollos*
ein Mix an verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten –
Anmeldung an der Rezeption; Treffpunkt beim Bewegungsraum;
- 16.30 Uhr **Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik** mit *Lela Kollos*
Anmeldung an der Rezeption, Treffpunkt beim Bewegungsraum
- 16.30 Uhr **„Aqua Smovey“** im *Hallenbad* mit *Coach Karin Maschl*
fördert die Gesundheit, strafft Arme/Beine, regt den Kreislauf & Stoffwechsel an
Anmeldung an der Rezeption; max. 15 Personen; Dauer 30 Minuten
- 16.30 Uhr **Pilates für Fortgeschrittene** mit *Claudia Ifkovits*
im Turnsaal; max. 12 Personen, Anmeldung an der Rezeption
- 17.30 Uhr **Yoga** mit *Lela Kollos*
Anmeldung an der Rezeption; Treffpunkt beim Bewegungsraum
- 18.00 Uhr **Bodyweight Training** mit *Lela Kollos*
Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht.
€ 9,- pro Person; Anmeldung an der Rezeption; Treffpunkt beim Bewegungsraum
- 18.30 Uhr **BoB – Bewegung ohne Belastung** mit *Hans Takacs*
Leichtes Training für Bauchmuskeln & Gelenke
Treffpunkt beim Turnsaal; € 7,- p. Person; Anmeldung an der Rezeption

Dienstag, 21. Mai 2019

- 15.30 Uhr **Geräteeinschulung im Fitnessbereich**
- 16.00 Uhr **Gleichgewichtstraining** mit *Lela Kollos*
Anmeldung an der Rezeption; Treffpunkt beim Turnsaal
- 16.10 Uhr **Aquajogging für Hausgäste** im *Hallenbad* mit *Linda Brandt*
Aquajogging fördert die Gesundheit, Kondition und Wohlbefinden, ohne die Gelenke zu strapazieren; Anmeldung an der Rezeption; € 9,- pro Person; max. 15 Personen
- 16.30 Uhr **Qi Gong** mit *Claudia Ifkovits*
im Turnsaal; max. 12 Personen, Anmeldung an der Rezeption
- 16.30 Uhr **Nordic Walking** mit *Lela Kollos*
Treffpunkt beim Turnsaal; Anmeldung an der Rezeption
- 17.30 Uhr **Aktives Dehnen** mit *Lela Kollos*
Treffpunkt beim Turnsaal; Anmeldung an der Rezeption

Mittwoch, 22. Mai 2019

- 13.30 Uhr **Psychologische Sprechstunde** (*MMag. Sabine Strobl*)
Sprechstunde im Zeitraum von 11:00 - 12:00 Uhr / Voranmeldung im Ordinationssekretariat
- 15.30 Uhr **Geführte Tour zum Museum Carnuntinum** mit *Rudi Schmid*
Dauer ca. 2 h; Anmeldung an der Rezeption; Eintrittskarten nur € 4,-; max. 15 Personen
- 17.30 Uhr **„Entspannungstraining“** mit *unserer Psychologin*
Mit wirksamen Entspannungstechniken eine gesunde Balance zwischen Aktivierung und Entspannung finden und sich selbst stärken. / im Bewegungsraum / Dauer ca. 50 Min.
€ 8,- pro Person/ Anmeldung an der Rezeption/ mindestens 3 Personen!
- 19.30 Uhr **TANZABEND** im *Café* mit *DJ Berti*

Donnerstag, 23. Mai 2019

- 10.00 Uhr **Magnetschmuck Ausstellung, Natura Vitalis & more** von *Fr. Maschl*
bei der Rezeption bis 15.00 Uhr
- 14.30 Uhr **Geräteeinschulung im Fitnessbereich**
- 16.05 Uhr **Aqua-Fit & Fun für Jedermann** mit *Linda Brandt*
Trainieren mit viel Spaß Körper, Geist und Seele für ein besseres Wohlbefinden; im Hallenbad;
max. 20 Personen; Dauer ca. 50 Min. ; Anmeldung an der Rezeption
- 16.30 Uhr **Begrüßungscocktail**
Alle Gäste die in den letzten Tagen neu angekommen sind, werden
recht herzlich ins Café eingeladen.
- 17.30 Uhr **„Swing & Smile“ Smovey Training** mit *Coach Karin Maschl*
Anmeldung an der Rezeption; mit Turnbekleidung; Treffpunkt Turnsaal; max. 10 Personen
- 19.10 Uhr **„Schwimm dich fit!“** im Hallenbad - mit *Linda Brandt*
Schwimmtraining für Jedermann, Erlernen o. Verbessern der Technik, Steigerung der Ausdauer,
gelenkschonendes Training / Anmeldung an der Rezeption; € 9,- pro Person; max. 15 Personen
- 19.30 Uhr **„Abgefahren... Mein Weg nach Rom“** *Buchpräsentation mit Adalbert Mraz*
Eine Radtour von Hainburg nach Rom / Adalbert Mraz erzählt über seine Reise und
präsentiert sein Buch / Eintritt Frei / im Seminar-/Konferenzraum

Freitag, 24. Mai 2019

- 14.30 Uhr **Psychologische Sprechstunde** (*Lisa Aigner, MSc*)
Sprechstunde im Zeitraum von 14:30 - 15:30 Uhr / Voranmeldung im Ordinationssekretariat
- 15.30 Uhr **„Entspannen Sie sich“** mit *unserer Psychologin*
Verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und Ausprobieren
Treffpunkt beim Bewegungsraum, max. 15 Personen, Dauer ca. 30 Min. – Anmeldung an der Rezeption
- 16.00 Uhr **Abschiedscocktail & Gedankenaustausch zur Kur** im *Café*
Verabschiedung für alle Gäste, die in den kommenden Tagen abreisen.
- 16.30 Uhr **„BoB - Bewegung ohne Belastung“** mit *Hans Takacs*
Leichtes Training für Bauchmuskeln & Gelenke
Treffpunkt beim Turnsaal; € 7,- p. Person; Anmeldung an der Rezeption
- 19.00 Uhr **Bad Deutsch Altenburg zum Kennenlernen** mit *Rudi Schmid*
gemütlicher Rundgang durch den Ort / Dauer zirka 1 Stunde, Anmeldung an der Rezeption

Samstag, 25. Mai 2019

- 14.00 Uhr **Geführte Radtour (Trekkingräder)** mit *Rudi Schmid*
Dauer ca. 2 h; max. 10 Personen; Anmeldung im Radshop bei „Raditäten“
Treffpunkt: vor dem Rad Shop; (keine E-Bikes)
- 15.00 Uhr **„Die literarische Stunde“** mit *Prof. Adalbert Melichar*
Eine gemütliche und unterhaltsame Begegnung mit ausgewählter Literatur in der Bibliothek;
Anmeldung an der Rezeption; Mindestteilnehmeranzahl: 4 Personen // Max. 10 Personen
- 19.30 Uhr **TANZABEND** im *Café* mit *DJ Berti*

Sonntag, 26. Mai 2019

- 09.00 Uhr **Frühlingswanderung** mit *Rudi Schmid*
Dauer ca. 2 h, Anmeldung an der Rezeption
- 10.00 Uhr **Gottesdienst** in der *Marienkirche*
- 15.00 Uhr **Kurkonzert** auf der *Café Terrasse*
mit der Sautanzmusi Donnerskirchen

Psychologische Einzelberatung (50 Min.)
um nur € 49,- statt € 89,- exklusiv für unsere Gäste

Nähere Infos & Anmeldung im Ordinationssekretariat

THERAPIEAKTION IM MAI

Massage 24 Min. statt € 35,- nur € 17,50
Fußreflexzonenmassage 24 Min. statt € 32,- nur € 16,-

Reservierung an der Rezeption

Bernstein Sternzeichen Schmuckaktion im Mai -10%
Nähere Infos an der Rezeption



Kooperationsangebot mit dem Golfclub Hainburg:
Greenfee – 18 Loch Wochentags nur € 30,-

„Salon Mike I“

Im Salon für Sie :

Mo: 8⁰⁰ - 14⁰⁰

Mi: 8⁰⁰ - 19⁰⁰

Do: 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Fr: 11⁰⁰ - 19⁰⁰

Sa: 8⁰⁰ - 13⁰⁰



Mobil für Sie unterwegs:

Mo: 14⁰⁰ - 19⁰⁰

Di: 9⁰⁰ - 18⁰⁰

Do: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Fr: 7⁰⁰ - 11⁰⁰



0664 - 2782701

www.salon-mike-l.at

Weitere Umgebungsinformationen

Schloss Hof

Öffnungszeiten 15.März bis 17.Nov. 2019

Täglich von 10:00 bis 18:00 Uhr

Eintritt: Erwachsene € 15,- / Kinder € 9,-

Römerstadt Carnuntum:

Öffnungszeiten: 18.März - 17.November 2019

Täglich von 09:00 bis 17:00 Uhr

vergünstigte Eintrittskarten an der Rezeption erhältlich - € 4,-

Stadtführung durch das historische Hainburg

Nur mit Voranmeldung unter 02165/62111-23

(Mo - Fr. 10-12 Uhr erreichbar) € 5,-/Person;

Treffpunkt: beim Gästeinformationsbüro in Hainburg



RÖMERSTADT
CARNUNTUM



Kurzentrums Ludwigstorff GmbH

Badgasse 30 . A-2405 Bad Deutsch-Altenburg . Tel.: +43 2165 626 17-0 . e-mail: rezeption@kur-l.at . www.kur-l.at