

## FREIZEITANGEBOT

für die Woche vom 25. März bis 31. März 2019



*Reichtum ist viel. Zufriedenheit ist mehr. Gesundheit ist alles.*

Sehr geehrte Gäste,

genießen Sie im Sinne Ihrer Gesundheit den Aufenthalt bei uns. Lassen Sie einfach die Seele baumeln, sehen Sie die Schönheit der Natur, hören Sie auf die Stille, spüren Sie die Kraft der Donau und erfreuen Sie sich an den Annehmlichkeiten im Kurzentrum Ludwigstorff. Wenn Sie Fragen oder Wünsche haben, so scheuen Sie sich nicht, uns direkt anzusprechen!

Einen schönen Aufenthalt wünschen Ihnen

Dir. Friedrich Eisenbock, MBA und sein Team des Kurzentrums Ludwigstorff

### BUCHTIPP DER WOCHE:



#### **Peter Stacher „ENTDECKE DEINE KRAFT – Wie es dir sofort besser geht“**

Peter Stacher zeigt gut verständlich und leicht nachvollziehbar, wie Sie Zugang zu Ihren inneren Kraftquellen finden und dauerhaft Lebensfreude gewinnen. Das „Trainingsprogramm für die Seele“ hilft ihnen den Zauber der Selbstgestaltung und Selbstliebe, in sich zu finden. Sie werden neue Seiten an sich entdecken und einen Menschen treffen, mit dem sie viel Spaß haben können: sich selbst.

**KOMBIANGEBOT: Buch & Schwefelbalsam: € 24,90**

Erhältlich an der Rezeption

**Kurzentrum Ludwigstorff GmbH**

Badgasse 30 . A-2405 Bad Deutsch-Altenburg . Tel.: +43 2165 626 17-0 . e-mail: [rezeption@kur-l.at](mailto:rezeption@kur-l.at) . [www.kur-l.at](http://www.kur-l.at)

## Montag, 25. März 2019

- 10.00 Uhr **Magnetschmuck Ausstellung, Natura Vitalis & more** von Fr. Maschl  
bei der Rezeption bis 15.00 Uhr
- 15.00 Uhr **Psychologische Sprechstunde** (MMag. Sabine Strobl)  
Vor Anmeldung im Ordinationssekretariat
- 15.30 Uhr **Pilates für Anfänger** mit Claudia Ifkovits  
im Turnsaal, max. 9 Personen, Anmeldung an der Rezeption
- 16.30 Uhr **Pilates für Fortgeschrittene** mit Claudia Ifkovits  
im Turnsaal; max. 9 Personen, Anmeldung an der Rezeption
- 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
- 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
- 19.00 Uhr **„Die literarische Stunde“** mit Prof. Adalbert Melichar  
Eine gemütliche und unterhaltsame Begegnung mit ausgewählter Literatur im Seminarraum;  
Anmeldung an der Rezeption; Mindestteilnehmeranzahl: 4 Personen // Max. 10 Personen

## Dienstag, 26. März 2019

- 15.30 Uhr **Geräteeinschulung im Fitnessbereich**
- 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. 9 Personen, Anmeldung an der Rezeption
- 16.30 Uhr **Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern...** mit Pfarrer P. Balint  
Gemeinsam reden, gemeinsam singen, gemeinsam beten; im Kaminsaal

## Mittwoch, 27. März 2019

- 16.00 Uhr **Koordinatives Training** mit Lela Kollos – **OUTDOOR!**  
ein Mix an verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten –  
Anmeldung an der Rezeption; Treffpunkt beim Turnsaal;
- 16.30 Uhr **Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik** mit Lela Kollos  
Anmeldung an der Rezeption, Treffpunkt beim Turnsaal
- 17.30 Uhr **Yoga** mit Lela Kollos  
Anmeldung an der Rezeption; Treffpunkt beim Turnsaal
- 18.00 Uhr **Bodyweight Training** mit Lela Kollos  
Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht.  
€ 9,- pro Person; Anmeldung an der Rezeption; Treffpunkt beim Turnsaal
- 19.30 Uhr **TANZABEND** im Café mit DJ Berti

## Donnerstag, 28. März 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**
- 15.30 Uhr **„Entspannen Sie sich“** mit MMag. Sabine Strobl  
Verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und Ausprobieren  
Treffpunkt im Turnsaal, max. 15 Personen, Dauer ca. 30 Min. – Anmeldung an der Rezeption
- 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

## Freitag, 29. März 2019

- 14.30 Uhr **Psychologische Sprechstunde** (Lisa Aigner, MSc)  
Vor Anmeldung im Ordinationssekretariat
- 16.00 Uhr **Abschiedscocktail & Gedankenaustausch zur Kur** im Café  
Verabschiedung für alle Gäste, die in den kommenden Tagen abreisen.
- 16.00 Uhr **Bad Deutsch Altenburg zum Kennenlernen** mit Rudi Schmid  
gemütlicher Rundgang durch den Ort / Dauer zirka 1 Stunde, Anmeldung an der Rezeption
- 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 **„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

## Samstag, 30. März 2019

- 14.00 Uhr **Frühlingswanderung** mit Rudi Schmid  
Dauer ca. 2 h, Anmeldung an der Rezeption
- 19.30 Uhr **TANZABEND** im Café mit DJ Berti

## Sonntag, 31. März 2019

- 10.00 Uhr **Gottesdienst in der Elisabethkapelle**
- 13.15 Uhr **Besuch Altstadtzentrum Bratislava** mit Rudi Schmid  
Dauer ca. 2 h, Anmeldung & Treffpunkt an der Rezeption,  
Abfahrt mit Bus in Hainburg (Haltestelle Paffenbergweg) 13:45 Uhr  
Fußweg ca. 6 km; max. 9 Personen; Personalausweis notwendig

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

Nähere Infos & Anmeldung im Ordinationssekretariat

## THERAPIEAKTION IM MÄRZ

Hydrojet 12 Min. statt € 18,- nur € 16,-  
Schwefelsalbenwickel statt € 17,- nur € 15,-

Reservierung an der Rezeption

Blutstein Aktion im März -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: 8<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>*

*Mi: 8<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>*

*Do: 8<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>*

*Fr: 11<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>*

*Sa: 8<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>*



*Mobil für Sie unterwegs:*

*Mo: 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>*

*Di: 9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>*

*Do: 17<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>*

*Fr: 7<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup>*



# 0664 - 2782701

[www.salon-mike-I.at](http://www.salon-mike-I.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,-



RÖMERSTADT  
CARNUNTUM

Kurzentrum Ludwigstorff GmbH

Badgasse 30 . A-2405 Bad Deutsch-Altenburg . Tel.: +43 2165 626 17-0 . e-mail: [rezeption@kur-l.at](mailto:rezeption@kur-l.at) . [www.kur-l.at](http://www.kur-l.at)