



KURZENTRUM
LUDWIGSTORFF



FREIZEITANGEBOT

für die Woche vom 10. Jänner bis 16. Jänner 2022

Kurzentrum 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

Montag, 10. Jänner 2022

- 16.00 Uhr **Teestunde im Cafe**
Probieren Sie köstliche Teesorten
- 17.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik mit dem Fitball** mit Anita Hafner
Trainerin für medizinische Fitness (Dauer ca. 30 Min.)
Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule
max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 17.40 Uhr **Bauch-Beine-Po Workout mit dem Fitball** mit Anita Hafner
Trainerin für medizinische Fitness (Dauer ca. 30 Min.)
max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 18.20 Uhr **Dehnen „von Kopf bis Fuß“** mit Anita Hafner
Trainerin für medizinische Fitness (Dauer ca. 30 Min.)
zur Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit
max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal

Dienstag, 11. Jänner 2022

- 17.00 Uhr **„Yoga sanft - verbinde Atmung mit Bewegung & Körper mit Geist“**
mit Susanne Hirschrodt (Dauer 50 Min.)
Treffpunkt beim Bewegungsraum; max. 8 Personen
- 18.05 Uhr **Klangschalen Meditation**
mit Susanne Hirschrodt Meditations- und Achtsamkeitslehrerin
„Tauche ein in Stille & Klang“ /Treffpunkt beim Bewegungsraum;
max. 8 Personen; Dauer ca. 50 Minuten

Mittwoch, 12. Jänner 2022

- 16.00 Uhr **Teestunde im Cafe**
Probieren Sie köstliche Teesorten
- 16.30 Uhr **„Gedankenaustausch zu Ihrem Kuraufenthalt“** mit Dir. Friedrich Eisenbock, MBA
Teilen Sie uns in gemütlicher Atmosphäre Ihre Gedanken zur Kur mit – im Cafe
- 17.00 Uhr **Aqua-Fit & Fun für Jedermann** mit Linda Brandt (Dauer 30 Min.)
Trainieren mit viel Spaß Körper, Geist und Seele für ein besseres Wohlbefinden; im Hallenbad;
max. 6 Personen;
- 17.35 Uhr **Aquajogging im Hallenbad** mit Linda Brandt (Dauer 30 Min.)
Aquajogging fördert die Gesundheit, Kondition und Wohlbefinden, ohne die Gelenke zu strapazieren; max. 6 Personen

Donnerstag, 13. Jänner 2022

- 17.00 Uhr **„Entspannen Sie sich“** mit unserem Psychologenteam, (Dauer 30 Min.)
Verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und Ausprobieren
Treffpunkt beim Bewegungsraum, max. 8 Personen
- 19.30 Uhr **Weinverkostung in der Bibliothek bis 20.30 Uhr**
Probieren Sie köstliche Weinsorten aus dem Weinland Niederösterreich.
Verkostet werden 4 Weißweine und 2 Rotweine. Mindestteilnehmerzahl 6 Personen,
Unkostenbeitrag € 7,-- mit der Bitte um Voranmeldung im Restaurant

Freitag, 14. Jänner 2022

- 16.30 Uhr Herr Direktor Eisenbock lädt zu einem köstlichen Vitamincocktail ein *im Cafe*
Empfehlungen & Gedanken zur Kur und für einen ausgewogenen Lebensstil.
- 17.00 Uhr „Entspannen Sie sich“ *mit unserem Psychologenteam, (Dauer 30 Min.)*
Verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und Ausprobieren
Treffpunkt beim Bewegungsraum, max. 8 Personen

Samstag, 15. Jänner 2022

- 14.00 Uhr Gleichgewichtstraining mit dem Tennisball *mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.)*
max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 14.40 Uhr Gerade Haltung mit Back & Stretch *mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.)*
max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 15.20 Uhr Rückentraining mit dem Theraband
mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.), max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal

Sonntag, 16. Jänner 2022

- 14.00 Uhr Bad Deutsch Altenburg zum Kennenlernen *mit Rudi Schmid*
gemütlicher Ortsspaziergang / Dauer zirka 1 Stunde, max. 8 Personen



Ortsspaziergänge Carnuntum-Marchfeld

Kleine Orte - große Geschichten

Unterwegs auf unbekanntem Pfaden

Um die Ortsspaziergänge Carnuntum-Marchfeld zu entdecken, einfach die App "Ortsspaziergänge" auf das Smartphone laden, entweder online als WebApp oder als Native App, bei der eine Internetverbindung vor Ort nicht nötig ist. Die eigene Position wird auf einer Karte beim Spaziergang angezeigt - so bleibt man immer am rechten Weg! [Google Play Store](#) oder [App Store](#)
Mit Hörgeschichten, Fotos und Illustrationen werden die Rundgänge lebendig!



Liebe Gäste!

Aufgrund von Auflagen und Vorgaben seitens der Behörden und Ihrem Sozialversicherungsträger müssen wir die **Teilnehmeranzahl** für die angebotenen Freizeitaktivitäten **beschränken**. Die jeweilige maximale Teilnehmeranzahl finden Sie bei der jeweiligen Aktivität angegeben.

- Donnerstags bekommen Sie über unser Housekeeping das neue Freizeitprogramm für die darauffolgende Woche auf Ihr Zimmer
- Vor Beginn der Aktivität wird ein Anwesenheitscheck durch den Trainer durchgeführt
- Es muss bei allen angebotenen Aktivitäten ein empfohlener **Mindestabstand von 2 m** eingehalten werden
- Es muss auch während der Aktivität eine **FFP2 Mund-Nasen-Schutz Maske** getragen werden
- Für jede Aktivität wird ein Hand- bzw. Badetuch und entsprechende Turnbekleidung benötigt
- Nach jeder Einheit müssen die verwendeten Utensilien gemeinsam mit dem Trainer ordnungsgemäß desinfiziert werden
- Den Anweisungen der jeweiligen Trainer sind bitte unbedingt Folge zu leisten
- Bei Schönwetter und nach Absprache mit den Teilnehmern und dem Trainer kann die jeweilige Aktivität auch Outdoor (auf der Parkhotel Liegewiese) abgehalten werden
- Die Teilnahme bei jeder angebotenen Aktivität erfolgt auf eigene Gefahr

Bitte um Berücksichtigung dieser Anweisungen und danke für Ihr Verständnis!

Psychologische Sprechstunde

Kostenlose Kurzberatung (15 Min.) / Voranmeldung im Ordinationssekretariat

**Psychologische Einzelberatung (50 Min.)
um nur € 50,- statt € 90,50 exklusiv für unsere Gäste**

Nähere Infos & Anmeldung im Ordinationssekretariat

BUCHTIPP DER WOCHE:



Irene Pfleger & Josef Weidinger „Peter Rosegger – mein Lesemalbuch“

PETER ROSEGGER – Mein Lesemalbuch

Ein spielerisches LESE-WISSEN-MALVERGNÜGEN für Kinder von 8 bis 10 Jahren!

KOMBIANGEBOT: Buch & Schwefelbad (normal): € 29,90
Erhältlich an der Rezeption