



KURZENTRUM  
LUDWIGSTORFF



# FREIZEITANGEBOT

für die Woche vom 19. April bis 25. April 2021

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, 19. April 2021

- 15.30 Uhr **„Entspannen Sie sich“** mit unserer Psychologin (Dauer 30 Min.)  
Verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und Ausprobieren  
Treffpunkt beim Bewegungsraum, max. 8 Personen, Anmeldung an der Rezeption
- 15.30 Uhr **Gleichgewichtstraining** mit Lela Kollos (Dauer 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 16.10 Uhr **Tabata light - Training mit dem eigenen Körpergewicht** mit Lela Kollos (Dauer 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 16.50 Uhr **Bauch Beine Po Zirkeltraining light** mit Lela Kollos (Dauer 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 17.30 Uhr **Ausdauertraining** mit Lela Kollos (Dauer 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal

## Dienstag, 20. April 2021\*

- 15.30 Uhr **Koordinatives Training** mit Lela Kollos (Dauer 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 16.10 Uhr **Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik** mit Lela Kollos (Dauer ca. 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 16.50 Uhr **Bauchmuskeltraining** mit Lela Kollos (Dauer 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 17.30 Uhr **Aktives Dehnen** mit Lela Kollos (Dauer 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 18.00 Uhr **„Yoga sanft - verbinde Atmung mit Bewegung & Körper mit Geist“**  
mit Susanne Hirnschrodt (Dauer 50 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption; Treffpunkt beim Bewegungsraum; max. 8 Personen
- 19.05 Uhr **Klangschalen Meditation** mit Susanne Hirnschrodt Meditations- und Achtsamkeitslehrerin  
Anmeldung an der Rezeption; Treffpunkt beim Bewegungsraum;  
max. 8 Personen; Dauer ca. 50 Minuten

## Mittwoch, 21. April 2021

- 15.30 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; Anmeldung an der Rezeption
- 16.00 Uhr **„Gedankenaustausch zu Ihrem Kuraufenthalt“** mit Dir. Friedrich Eisenbock, MBA  
Teilen Sie uns in gemütlicher Atmosphäre Ihre Gedanken zur Kur mit – im Café
- 16.05 Uhr **Aquajogging im Hallenbad** mit Linda Brandt (Dauer 30 Min.)  
Aquajogging fördert die Gesundheit, Kondition und Wohlbefinden, ohne die Gelenke zu strapazieren; Anmeldung an der Rezeption; max. 6 Personen
- 16.40 Uhr **Aqua Intervalltraining (Tabata)** im Hallenbad mit Linda Brandt (Dauer 30 Min.)  
Intensives Intervall-Training (HIIT - 20 Sek. Belastung mit 10 Sek. Pause); für Reduzierung des
- 17.15 Uhr **„Schwimm dich fit!“** im Hallenbad - mit Linda Brandt (Dauer 40 Min.)  
Schwimmtraining für Jedermann, Erlernen o. Verbessern der Technik, Steigerung der Ausdauer,  
gelenkschonendes Training; Anmeldung an der Rezeption; max. 6 Personen  
Körperfettanteils; Anmeldung an der Rezeption; max. 6 Personen

## Donnerstag, 22. April 2021

- 15.30 Uhr **„Entspannen Sie sich“** mit unserer Psychologin (Dauer 30 Min.)  
Verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und Ausprobieren  
Treffpunkt beim Bewegungsraum, max. 8 Personen, Anmeldung an der Rezeption
- 15.30 Uhr **Aqua-Balance** mit Linda Brandt (Dauer 30 Min.)  
Gleichgewichtstraining mit gezielten Übungen und Schwimmhilfen; im Hallenbad;  
max. 6 Personen; Anmeldung an der Rezeption
- 16.05 Uhr **Aquajogging** im Hallenbad mit Linda Brandt (Dauer 30 Min.)  
Aquajogging fördert die Gesundheit, Kondition und Wohlbefinden, ohne die Gelenke zu strapazieren; Anmeldung an der Rezeption; max. 6 Personen
- 16.40 Uhr **Aqua Intervalltraining (Tabata)** im Hallenbad mit Linda Brandt (Dauer 30 Min.)  
Intensives Intervall-Training (HIIT - 20 Sek. Belastung mit 10 Sek. Pause); für Reduzierung des Körperfettanteils; Anmeldung an der Rezeption; max. 6 Personen
- 17:15 Uhr **Aqua-Core** mit Linda Brandt (Dauer 30 Min.)  
Trainieren mit viel Spaß Körper, Geist und Seele für ein besseres Wohlbefinden; im Hallenbad;  
max. 6 Personen; Anmeldung an der Rezeption

## Freitag, 23. April 2021

- 16.00 Uhr **„Yoga sanft - verbinde Atmung mit Bewegung & Körper mit Geist“**  
mit Susanne Hirschrodt (Dauer 50 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption; Treffpunkt beim Turnsaal; max. 8 Personen
- 17.05 Uhr **Klangschalen Meditation** mit Susanne Hirschrodt Meditations- und Achtsamkeitslehrerin  
Anmeldung an der Rezeption; Treffpunkt beim Turnsaal; max. 8 Personen; Dauer ca. 50 Minuten

## Samstag, 24. April 2021

- 14.00 Uhr **Gleichgewichtstraining mit dem Tennisball** mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 14.40 Uhr **Gerade Haltung mit Back & Stretch** mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 15.20 Uhr **Starker Schritt: Beinachsentraining** mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 16.00 Uhr **Fatattack: Intervalle, die die Fettverbrennung ankurbeln**  
mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal

## Sonntag, 25. April 2021

- 09.00 Uhr **Aktives Dehnen und Mobilitätstraining** mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 09.40 Uhr **Training mit dem großen Gymnastikball** mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 10.20 Uhr **Training mit dem Gymnastikband** mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal
- 11.00 Uhr **Starke Körpermitte – Training für mehr Rumpfstabilität mit dem kleinen Gymnastikball**  
mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.)  
Anmeldung an der Rezeption, max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal

## 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.

- Sie können sich telefonisch (Rezeption - Durchwahl 555) für die angebotenen Aktivitäten anmelden
- Samstags bekommen Sie über unser Housekeeping das neue Freizeitprogramm für die darauffolgende Woche auf Ihr Zimmer
- Vorreservierungen für die nächste Woche sind nicht möglich – First Come First Serve
- 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

## *THERAPIEAKTION im Winter*

**-20 % auf alle Therapien !**

Buchung bei der Therapieleitstelle (DW 487)!