



KURZENTRUM
LUDWIGSTORFF



FREIZEITANGEBOT

für die Woche vom 29. November bis 5. Dezember 2021

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, 29. November 2021

- 16.00 Uhr **Teestunde im Cafe**
Probieren Sie köstliche Teesorten
- 19.00 Uhr **BINGO mit Manuela & Priska**
Ein Bingoschein kostet € 1,- ; Wir wünschen Ihnen einen spannenden Spieleabend
Bitte nehmen Sie genügend Kleingeld mit.

Dienstag, 30. November 2021

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

Mittwoch, 1. Dezember 2021

- 16.30 Uhr **„Gedankenaustausch zu Ihrem Kuraufenthalt“ mit Dir. Friedrich Eisenbock, MBA**
Teilen Sie uns in gemütlicher Atmosphäre Ihre Gedanken zur Kur mit – im Café
- 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 **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; max. 6 Personen
- 19.00 Uhr **Lesung mit Josef Weidinger** in der Bibliothek
Peter Rosegger & die Waldheimat und aus dem Kinderbuch „Von Bären & Raupen“

Donnerstag, 2. Dezember 2021

- 16.00 Uhr **Teestunde im Cafe**
Probieren Sie köstliche Teesorten
- 17.00 Uhr **„Entspannen Sie sich“ mit unserer Psychologin (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,-
- 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

Freitag, 3. Dezember 2021

- 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 unserer Psychologin (Dauer 30 Min.)*
Verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und Ausprobieren
Treffpunkt beim Bewegungsraum, max. 8 Personen
- 18.30 Uhr Adventlesung der Bühne Bad Deutsch Altenburg in der Bibliothek

Samstag, 4. Dezember 2021

- 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
- 12.20 Uhr Rückentraining mit dem Theraband € 2,50
mit Melanie Blaschka (Dauer ca. 30 Min.), max. 8 Personen; Treffpunkt beim Turnsaal

2.Advent - Krampus

Sonntag, 5. Dezember 2021

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

THERAPIEAKTION an jedem Sonntag im November und Dezember 2021!

Sonderrabatt -50 %

auf Schwefelbad, Solebad, Kohlensäurebad, Kräuterbad,
Balneum Hermal Ölbad,
Massage und Fußreflexzonenmassage.

Buchung bei der Therapieleitstelle

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-14 Uhr

Sa 10:30-11:30 Uhr und 15.30 – 16 Uhr



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 „von Bären und Raupen“

„Von Bären und Raupen – Größe wird nicht in Zentimetern gemessen“

Hinter der alten Mühle, gleich neben dem Wald, befindet sich eine wunderschöne Blumenwiese. Auf dieser prächtigen Wiese lebt die kleine Raupe.

KOMBIANGEBOT: Buch & Schwefelbad (normal): € 29,90

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 . www.kur-l.at