

ego4you Fitness

Fitnessstraining und -check in
ausgesuchten Fitness-Studios
mit modernster Ausstattung.

Das Programm

- Fit-Check inkl. Anamnesegespräch, Muskelfunktionstest, Körperfettmessung und Dokumentation der Ergebnisse und Trainingsplanung
- im Rahmen einer 60-minütigen One-to-One-Trainingseinheit weist ein Trainer in die richtige Handhabung der Geräte ein. Ziel ist es, Fehlbelastungen und falsche Beanspruchungen des Bewegungsapparates zu vermeiden
- 6-monatiges Training
- Re-Check nach dem 4. Monat
- Alle aktuellen Vertragspartner Fitness-Studios finden Sie auf www.merkur.at

ego4you Dynamik

Individuelles Training in ausgesuchten
Hotels zur Verbesserung der Ge-
sundheit von Herz-Kreislauf-System,
Bewegungsapparat und Stoffwechsel.

Das Programm

Wählen Sie aus:

- Ergometrie mit Trainingsplanung – Bestimmung der Leistungsfähigkeit als Basis für einen persönlichen Trainingsplan
- Koordinationstest – Stabilität, Sensomotorik und Symmetrie
- Sportmassage – Regeneration mit einer auf das Training abgestimmten Massage
- Personal Coaching – auf Basis der Testergebnisse erhalten Sie ein individuelles Training





Schönheit kommt von innen.
Ein Programm für mehr Wohlbefinden, das Sie zum Strahlen bringt. Findet in ausgewählten Gesundheitshotels statt.

Das Programm

Wählen Sie aus:

- Verhaltenstypanalyse – Wie wirken Sie und was strahlen Sie aus?
- Aromatherapieanwendungen – bringen Ihre Haut zum Strahlen
- Ganzkörperpeeling – für ein schöneres Hautbild
- Hautbilddiagnostik – die Vorsorge für gesunde Haut
- Hautbildberatung – für Ihren Hauttyp
- Gesichtsmassage - für Harmonie und Ausgeglichenheit
- Wohlfühlmassage – Energie von Kopf bis Fuß
- Yoga Personal Coaching – für Ihre Entspannung
- aktive Entspannung – in verschiedenen Formen
- indische Kräuterstempelmassage – Pantai Luar



Das Programm zur Findung des persönlichen Gleichgewichts in speziell ausgewählten Hotels. Gezielte Überbelastungen erkennen, Stress mit modernsten Methoden messen, Stressprofil feststellen und Dysbalancen ausgleichen.

Das Programm

- Herzratenvariabilitäts-Messung – die Herzratenvariabilität gibt Ihnen hilfreiche Aufschlüsse über Ihre momentane Belastbarkeit und Ihren persönlichen Stresstyp
- Balancegespräch – gemeinsam mit einem erfahrenen Gesprächscoach reflektieren Sie Ihre persönliche Stressverträglichkeit. Sie erhalten Impulse für Entspannung und für eine mögliche Neuorientierung.

Das Aufbauprogramm

- Wohlfühlmassage
- eine auf Ihre persönliche Situation abgestimmte aktive oder passive Trainingseinheit (Körperarbeit, Massage, Atem- und Entspannungstraining)





ego4you Energie

Unser Leben wird immer schneller. Die Folge sind körperliche und seelische Belastungen. Das Programm ego4you Energie hilft, diesen rechtzeitig entgegenzusteuern. Nehmen Sie Abstand vom Alltag und atmen Sie frei durch!

Das Programm

- ausführliches Coaching-Gespräch zur persönlichen Lebenssituation
- Entspannungsmassage für mehr Lebensenergie
- Wohlfühlmassage für mehr Lebensfreude
- persönliches Reflexionsgespräch mit Ihrem Coach
- Aktiv-Einheiten für das Hier und Jetzt (alternativ)
- Kreativworkshop (alternativ)
- Yoga (alternativ)

Das Aufbauprogramm

- Atemgymnastik
- Entspannungstraining



ego4you Klassik

In angenehmer Hotelatmosphäre diagnostizieren Ärzte, wie es um Ihre Gesundheit und Fitness bestellt ist. Das ganzheitliche medizinische Vorsorgeprogramm ego4you Klassik erweitert die staatliche Vorsorgeuntersuchung der Sozialversicherung.

Das Programm

- 2 ausführliche Arztgespräche
- Laboruntersuchung (Blut- und Harnuntersuchung, Stuhluntersuchung), Fettstoffwechsel, Nieren- und Leberfunktion, Schilddrüsenfunktion
- gründliche körperliche Untersuchung
- Ruhe-EKG
- Lungenfunktionsprüfung
- Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse, des Oberbauches und der Nieren (fakultativ)
- Auflichtmikroskopie der Haut (fakultativ)
- detaillierter schriftlicher Abschlussbericht

Das Aufbauprogramm

- Herz-Kreislauf und Fitness
- Wirbelsäule, Haltung und gesunde Bewegung





Ärzte der Traditionellen Chinesischen Medizin, TCM, untersuchen Sie. Die TCM ist ein Diagnose- und Behandlungssystem, das Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit sieht.

Das Programm

- ausführliches ärztliches Gespräch
- klassische körperliche Untersuchung
- Untersuchung nach TCM (Zungendiagnose: Der Arzt schließt aus Form, Farbe und Beschaffenheit der Zunge und Art und Farbe des Zungenbelags auf den Gesundheitszustand. Pulsdiagnose: Auch der Puls gibt Aufschluss über konstitutionelle Merkmale.

Das Aufbauprogramm

- aufgrund Ihrer Untersuchungsergebnisse wird ein Aufbauprogramm aus Behandlungs- und Therapieformen der TCM zusammengestellt: Ernährungsberatung nach den fünf Elementen oder fernöstliche Massage-techniken und vieles mehr
- Teezeremonie – üben Sie die Teezeremonie als eine besondere Form der Meditation. Diese wird exklusiv in der Merkur Recreation im Loisium Wine & Spa Resort Südsteiermark angeboten.

Ein starkes Team für Ihre Vorsorge: ego4you und die Vertragspartner

Die Merkur Privatkasse ego4you bietet Ihnen mit ihren Vorsorgeprogrammen umfassende Untersuchungen und Entspannung in erstklassigen Gesundheitshotels, sportliche Trainingseinheiten in ausgewählten Fitness-Studios sowie Gesundheits-Events an unterschiedlichen Veranstaltungsorten.

Die ego4you-Symbole

	Minis
	Kids
	Teens
	Juniors
	Fitness
	Dynamik
	Ästhetik
	Balance
	Energie
	Klassik
	Fernost





LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark

Direkt an der Südsteirischen Weinstraße gelegen, besticht das LOISIUM Wine & Spa Resort durch die einzigartige Kombination von Architektur, Spa, Wein und kulinarischem Genuss. Das Wine Spa bietet auf 1.400 m² einen ganzjährig beheizten Outdoorpool, einen großen Saunabereich, individuell gestaltete Ruhezeiten, einen Fitnessraum sowie ein umfassendes Angebot an hochwertigen AVEDA & Wein-Treatments. Im Restaurant Weinkuchl wird steirische Tradition in den Gerichten neu und elegant interpretiert. Hochklassiger Wein kann in der LOISIUM Vinothek verkostet und zu Ab-Hof-Preisen gekauft werden. Das LOISIUM ist der perfekte Ausgangspunkt für Wanderungen und Raddtouren oder für kulturelle Ausflüge.

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende, Gesundheitsbewusste (mit einem Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark

Am Schlossberg 1a, 8461 Ehrenhausen
Tel: 03453-288 003 04
E-Mail: mrc.loisium@merkur-recreation.at
www.merkur-recreation.at

Anmeldezeiten: Mo bis Sa 9.00 – 18.00 Uhr



Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl

Vom gesunden Schlaf in den Zirbenholz-Zimmern über das mit der „Grünen Haube“ ausgezeichnete, gesunde Essen bis hin zu den therapeutischen Anwendungen stehen Gesundheit und Wohlbefinden im Mittelpunkt. Mit der Merkur Recreation hat die Villa Seilern einen Gesundheitspartner im Haus, der auf höchstem Niveau um das körperliche und seelische Wohlbefinden der Gäste bemüht ist. Das Team an professionellen Fachleuten bietet modernste medizinische Vorsorge. Die Gesundheit steht an erster Stelle – denn nur wer gesund ist, strahlt auch innere Schönheit aus.

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende, Gesundheitsbewusste (mit einem Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken, Mountainbiken

Villa Seilern Vital Resort

Tänzlgrasse 11, 4820 Bad Ischl
Tel: 06132-294 46
E-Mail: mrc.ischl@merkur-recreation.at
www.merkur-recreation.at

Anmeldezeiten: Mo bis Sa 9.00 – 18.00 Uhr



Reiters Supremehotel Bad Tatzmannsdorf

Das einzigartige Supremehotel liegt inmitten eines 120 Hektar großen Rückzugs- und Erholungsreserve in der sanft-hügeligen Landschaft. Bereits zum 9. Mal in Folge wurde das Supremehotel vom Relaxguide mit der Höchstpunktzahl von 20 Punkten und 4 Lilien ausgezeichnet. Mit dem Yin-Yang-Spa auf über 8.000 m² verfügt das Supremehotel über das größte Hotel-Spa Europas mit ausgezeichneten Treatments. Auch an die Damen, die gerne unter sich sind, wurde im eigenen Ladies-Spa gedacht. Das Hotel ist luxuriös und gleichzeitig bodenständig, fein und relax, großzügig und heimelig. Wählen Sie aus den vielen Möglichkeiten Ihr persönliches Urlaubsangebot. Am hoteleigenen 27-Loch-Golfplatz erhalten Sie bis zu 70 % Greenfee-Ermäßigung.

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende, Gesundheitsbewusste (mit einem Arzt vor Ort), Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Radfahren, Laufen & Walken



Reiters Supremehotel

Am Golfplatz 1, 7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel: 03353-88 50
E-Mail: mrc.supreme@merkur-recreation.at
www.merkur-recreation.at

Anmeldezeiten: Mo bis Sa 9.00 – 18.00 Uhr



Reiters Finest Familyhotel Bad Tatzmannsdorf

Ein perfekter Urlaub mit Ihren Kindern erwartet Sie im Reiters Finest Familyhotel, das vom Relaxguide zum 5. Mal in Folge als das beste Familien-Wellnesshotel Österreichs ausgezeichnet wurde. All inclusive mit ganztägiger Kinderbetreuung (ab 6 Monaten), großes Sportangebot wie Golf, Reiten, Tennis, Finest Beauty, Medical Spa, hotel-eigene Therme mit Ruhebereichen für Erwachsene und Kasimirs Waterworld für Kids. Im 120 Hektar großen Reserve leben viele seltene Tierrassen wie weiße Barockesel, Galloway-Rinder, Lipizzaner, American Miniature Horses, Wasserbüffel und Mangalitza-Schweine.

Zielgruppe: Familien, Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: All inclusive

Aktivitäten: Golfen, Radfahren, Laufen & Walken



Reiters Finest Familyhotel

Am Golfplatz 4, 7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel: 03353-88 50
E-Mail: mrc.avance@merkur-recreation.at
www.merkur-recreation.at

Anmeldezeiten: Mo bis Sa 9.00 – 18.00 Uhr





Bio-Landhotel Reiterhof

6215 Achenkirch 380
Tel: 05246-200 94 370
E-Mail: mrc.achenkirch@merkur-recreation.at
www.merkur-recreation.at

Anmeldezeiten: Mo bis Sa 9.00 – 13.00 und 14.00 – 18.00 Uhr



Bio Landhotel Reiterhof Achenkirch

Die einzigartige Panoramalage auf ca. 30.000 m² Grünfläche ist perfekt für Ruhesuchende und Naturliebhaber. Familiäre Herzlichkeit, ein großartiges Wellness-Angebot und die individuelle Gästebetreuung machen kostbare Tage zum unvergesslichen Erlebnis. Die Gegend rund um den Achensee bietet eine Vielfalt an sportlichen Attraktionen. Neben einer schönen 2.000 m² großen Wellnessanlage mit Panoramapool, dem tollen Alpensaunadörfli, Saunagarten, attraktiven Relaxbereichen und der herrlichen Gartenlage, bieten vor allem die gemütlichen, ruhig gelegenen Zimmer wertvolle Erholung. Das exzellente Küchenteam zaubert Ihnen kulinarische Gaumenfreuden – gesund, wohlschmeckend und ideenreich. Das alles macht das Bio-Landhotel Reiterhof zum Geheimtipp für Ruhesuchende und Genießer!

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende, Gesundheitsbewusste (mit einem Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Skifahren, Radfahren, Mountainbiken, Laufen & Walken



Hotel & Spa Der Steirerhof Bad Waltersdorf

Wagerberg 125, 8271 Bad Waltersdorf
Tel: 03333-321 13 50
E-Mail: vitalbereich@dersteirerhof.at
www.dersteirerhof.at

Anmeldezeiten: Mo bis Fr 9.30 – 17.30 Uhr



Hotel & Spa Der Steirerhof Bad Waltersdorf

Eingebettet in 60.000 m² Naturgarten, in wunderbarer, erhöhter Lage mit Panoramablick, erweist sich Der Steirerhof als wahrer Kraftplatz. So beeindruckt die über 3.000 m² große Wellness-Landschaft mit 7 Indoor- und Outdoor-Pools, 10 Saunen, einem exklusiven Ladys-Spa, weitläufigen Liegeflächen und versteckten Rückzugsorten. 33 multidisziplinär ausgebildete Therapeuten und Kosmetikerinnen verwöhnen im großzügigen Vital-Beauty- und Spa-Bereich mit klassischen, energetischen und fernöstlichen Behandlungsmethoden. Besondere Genussmomente schenken auch die steirisch-mediterranen Gourmetfreuden.

Zielgruppe: Thermenliebhaber, Ruhe- und Erholungsuchende, Gesundheitsbewusste (mit einem Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia Nassfeld

Genießen Sie einen traumhaften Aufenthalt in perfekter Lage im Wander- und Skiparadies Nassfeld. Das Hotel Resort Carinzia hält, was es verspricht: Wellness in einem exquisiten Spa-Bereich mit 2.400 m² auf 2 Etagen, eine traumhafte Bergkulisse rund um das Hotel, direkter Einstieg zum Millennium Express, der Sie im Sommer und Winter direkt auf 1.900 m Seehöhe bringt. Mit dem abwechslungsreichen Carinzia-Resortprogramm kommt garantiert keine Langeweile auf. Einen gelungenen Erholungstag lassen Sie an der Carinzia-Bar bei einem gemütlichen Gläschen sowie im Restaurant mit der ausgezeichneten Alpen-Adria-Kulinarik ausklingen.

Zielgruppe: Familien, Ruhe- und Erholungsuchende, Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Skifahren, Radfahren, Mountainbiken, Laufen & Walken



Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia

Tröpolach 156, 9631 Jenig/Hermagor
Tel: 04285-720 006 12
E-Mail: reservierung.carinzia@falkensteiner.com
www.carinzia.falkensteiner.com

Anmeldezeiten: Mo bis So 9.00 – 18.00 Uhr



Werzer's Hotel Resort Pörschach

Das Werzer's Hotel Resort Pörschach direkt am Wörthersee lockt mit 120 Zimmern, 3 Restaurants und einem 2.000 m² großen Spa-Bereich mit Indoorpool. Ein Highlight ist das neue Werzer's Badehaus mit Restaurant und Spa-Bereich inkl. ganzjährig beheiztem Pool im See. Die hoteleigene Tennisarena (inkl. Halle), die Squashboxen, die Wassersportmöglichkeiten und der Fitness- und Gymnastikraum sorgen für Ihren Ausgleich. Nützen Sie die Landschaft rund um den Wörthersee für Wanderungen und Radtouren oder erleben Sie die Winterzeit beim Schneeschuhwandern oder bei einem Skitag auf der Gerlitzen!

Zielgruppe: Familien, Ruhe- und Erholungsuchende, Gesundheitsbewusste (mit einem Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Skifahren, Radfahren, Mountainbiken, Laufen & Walken



Werzer's Hotel Resort Pörschach

Werzerpromenade 8, 9210 Pörschach
Tel: 04272-223 10
E-Mail: resort@werzers.at
www.resort.werzers.at

Anmeldezeiten: Mo bis So 9.00 – 18.00 Uhr





AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld

Oberlängenfeld 140, 6444 Längenfeld
Tel: 05253-64 00-6200
E-Mail: beauty.rezeption@aqu-a-dome.at
www.aqua-dome.at

Anmeldezeiten: Mo bis So 9.00 – 18.00 Uhr



AQUA DOME Längenfeld

Das 4-Sterne-Superior Hotel AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld besticht durch die Verbindung von alpinem Charme, zeitgenössischer Architektur und herzlicher Gastfreundschaft. Entspannung erwartet Sie in der Thermen- und Wellnesslandschaft auf über 20.000 m²: 13 Innen- und Außenbecken mit einer Temperatur zwischen 34° und 36°C, Saunalandschaft mit 10 verschiedenen Saunen und Dampfbädern, Eisgrotte, Freiluft- und Kneippbecken sowie diverse Ruheräume. Im Spa 3000 – das exklusiv den Hotelgästen vorbehalten ist – relaxen Sie auf 2.000 m² mit Blick auf die Berggipfel.

Zielgruppe: Familien, Ruhe- und Erholungsuchende, Gesundheitsbewusste (mit einem Arzt vor Ort), Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Wandern, Skifahren, Radfahren, Mountainbiken, Laufen & Walken

Steigenberger Hotel and Spa Krems

In traumhafter Lage mit Blick zum Donautal ist das Steigenberger Hotel and Spa Krems idealer Ausgangspunkt für zahlreiche Aktivitäten in der Wachau: Das moderne Hotel liegt eingebettet in die Kremser Weinberge und ist ein Refugium für Erholungsuchende und Gourmets. Auf 1.200 m² können Sie im SPA Bereich mit traumhaftem Blick in die Weinberge der Wachau richtig gut entspannen. Mit wertvollen natürlichen Essenzen direkt aus dem Weinberg erwartet Sie zudem ein Schönheitsprogramm der ganz besonderen Art. Erleben Sie kulinarische Highlights aus der Naturküche, eine Vielfalt an vegetarischen Gerichten sowie regionale Köstlichkeiten aus der mehrfach ausgezeichneten Küche.

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende, Gesundheitsbewusste (mit einem Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Mountainbiken, Laufen & Walken



Steigenberger Hotel and Spa Krems

Am Goldberg 2, 3500 Krems
Tel: 02732-710 10
E-Mail: krems@steigenberger.at
www.krems.steigenberger.at

Anmeldezeiten: Mo bis So 8.00 – 20.00 Uhr



SPA Resort Therme Geinberg

Thermenplatz 1, 4943 Geinberg
Tel: 07723-85 01-3015
E-Mail: reservierung@therme-geinberg.at
www.therme-geinberg.at

Anmeldezeiten: Mo bis So 9.00 – 18.00 Uhr



SPA Resort Therme Geinberg

Das 4-Stern-Superior-Vitalhotel, das unterirdisch mit der Thermen- und Saunawelt verbunden ist, verführt zu traumhaften Tagen und erholsamen Nächten. Auf 3.000 m² Wasserfläche und insgesamt 3 Wasserwelten (Thermal-, Frisch- und Salzwasser) begeistert die Anlage wellnesshungrige Genießer mit einem vielfältigen Angebot. In den insgesamt 11 Saunen und Dampfbädern erwarten die Gäste abwechslungsreiche Saunaaufgüsse und in der karibischen Salzwasserlagune exotisches Feeling direkt unter Palmen.

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende, Gesundheitsbewusste (mit einem Arzt vor Ort), Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Laufen & Walken