

- Gesund bleiben – gesund werden -

# WOCHENPROGRAMM

der Mare-Kurhotels  
von 10. März bis 16. März  
2025

Thermalhotel  
FONTANA



Kurzentrum  
HOTEL TRIEST



Landhaus  
VIER  
JAHRESZEITEN



**Mare** Kurhotels



## Sehr geehrte Gäste!

Bitte beachten Sie, dass dieses Programm die Termine aller unserer drei Kurhotels beinhaltet und dass ähnliche Aktivitäten zu verschiedenen Zeiten in den einzelnen Häusern stattfinden. **Achten Sie bitte genau auf die jeweilige Ortsangabe.**

Bei sämtlichen Sportaktivitäten bitten wir Sie um Voranmeldung an Ihrer Medizinischen Leitstelle von Montag bis Freitag von 08.00 bis 12.00 Uhr.

## Badelandschaft

Die **Badelandschaft** steht Ihnen täglich von **7.00 bis 20.00** Uhr zur Verfügung.

## Saunaoase

**WINTERZEIT:**

**Montag bis Freitag** von **14.00 bis 20.00** Uhr,  
**Samstag, Sonntag und Feiertag** von **10.00 bis 20.00** Uhr zur Verfügung.



Unser Altstadthaus

*Italien in Bad Radkersburg*

# DAS ALTSTADTHAUS

## UNSER HERZENSPROJEKT

Mit unserem Altstadthaus bieten wir einen Ort, an welchem sich GenießerInnen & LiebhaberInnen des italienischen Lebensgefühls zu Hause fühlen können.

Unser Altstadthaus inklusive Genussgarten steht für „La Dolce Vita“ und verwöhnt Sie mit authentischen Gerichten und Weinen umgeben von italienischem Ambiente – und das in unserer schönen Steiermark. Genießen Sie Geschmack und Kultur zu gleichen Teilen und reisen mit uns in den Süden – wie ein Kurzurlaub ans Mittelmeer.

### ÖFFNUNGSZEITEN

WINTER | 07.03. – 30.04.

FR & SA\_\_12:00 – 22:00 Uhr



**Hauptplatz 19, 8490 Bad Radkersburg**

## Montag, 10. März

**07.30 Uhr**

**Allgemeines Bewegungstraining im Wasser mit unseren Therapeuten**

Treffpunkt: Hallenbad **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

**Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!**

**11.30 Uhr**

**Einschulung ins Krafftraining**

mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Sequenzraum **TRiest**

Anmeldung an der Therapiereception!

**Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!**

TIPP

**15.30 Uhr**

**Sprechstunde mit unseren Psychologen**

Treffpunkt: 1. Stock Psychologie **FONTANA**

Keine Anmeldung erforderlich!

**Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!**

**15.30 Uhr**

**Sprechstunde mit unserer Diätologin für Fragen und Anliegen rund um das Thema Ernährung!**

Treffpunkt: Med. Leitstelle **TRiest**

Keine Anmeldung erforderlich!

**Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!**

TIPP

**von 16.00 bis 19.00 Uhr**

**Ausstellung von Energetix Magnetschmuck und Wellnessprodukten**

in der Lobby **Thermalhotel FONTANA**



## Dienstag, 11. März

**08.30 Uhr**

**Wirbelsäule – Allgemeines Bewegungstraining mit unserem Sporttherapeuten**

Treffpunkt: Gymnastiksaal **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception

**Nur für Hotelgäste des Thermalhotels Fontana!**

**11.30 Uhr**

**Einschulung ins Krafftraining**

mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Sequenzraum **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

**Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!**

**14.00 Uhr**

**Sprechstunde mit unseren Psychologen**

Treffpunkt: Med. Leitstelle **TRIEST**

Keine Anmeldung erforderlich!

**Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!**

TIPP

**15.30 Uhr**

**Sprechstunde mit unserer Diätologin für Fragen und Anliegen rund um das Thema Ernährung!**

Treffpunkt: Med. Leitstelle **TRIEST**

Keine Anmeldung erforderlich!

**Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!**



## Mittwoch, 12. März

**07.30 Uhr**

**Allgemeines Bewegungstraining im Wasser mit unseren Therapeuten**

Treffpunkt: Hallenbad **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

**Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana**

**08.30 Uhr**

**Einschulung ins Krafftraining**

mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Sequenzraum **TRIEST**

Anmeldung an der Therapiereception!

**Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!**

TIPP

**von 10.00 bis 14.00 Uhr**

**Ausstellung Die Perle**

**„Echte Perle – Echte Freunde“**

Stilvoller Schmuck mit Tradition & Geschichte.  
in der Lobby **Thermalhotel FONTANA**

Schenken ist

Geschmackssache

DIE PERLE



[www.perlen.at](http://www.perlen.at)

**11.00 Uhr**

**Einschulung in den Outdoor-Fitnessbereich**

mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Fitnessbereich Innenhof **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

**Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!**

**15.00 Uhr**

**Führung Museum im alten Zeughaus** in der

Emmenstraße 9, Bad Radkersburg

Preis p. P. € 5,00

mit entdecker.card € 4,00

Keine Anmeldung erforderlich!

**16.00 Uhr**

**Entspannungstraining in der Gruppe  
mit unseren Psychologen**

Treffpunkt: Gymnastiksaal **FONTANA**

**Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!**

**19.00 Uhr**

**Feldenkrais Gruppenstunde** – Leichter

bewegen für mehr Lebensqualität;

in der Parktherme Bad Radkersburg;

Einstieg ohne Anmeldung jederzeit möglich.

1 Gruppenstunde pro Person: € 10,00

## **Steirer-Reis-Erlebnistour!**

### **Steirischer Reis? Ja, den gibt es!**

*Hier bei uns in Klöch wird seit 2010*

*steirischer Reis angebaut und seit 2021*

*in der eigenen Reismanufaktur auf-*

*bereitet. Wir bieten ein glutenfreies,*

*regionales Sortiment an:*

*Steirischen Reis, Buchweizen, Polenta,*

*prämiertes Steirisches Kürbiskernöl ggA –*

*„alles aus eigener Erzeugung“!*

### **Erlebnistour am Fuchs-Kürbishof:**

Begrüßungsgetränk, Geschichte, Anbau – Pflege –

Ernte, Verkostung, Schmökern im Verkaufsraum.

### **Jeden Mittwoch um 17.00 Uhr**

Dauer: ca. 30 Minuten

Preis: € 5,50 pro Person

Eigenanreise; Pölten 5, 8493 Klöch

**Anmeldung an der Hotelreception.**



# Wohlfühlen in unserer Kosmetikabteilung

Unser Kosmetik-Team ist **von Montag bis Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr** gerne für Sie da! Vereinbaren Sie Ihren Termin an der Hotel- oder Therapiereception.

## Samtweiche Hände und gepflegte Füße

### **MANIKÜRE – Wellness für die Hände**

Kürzen und Formen der Nägel, Entfernen der Nagelhaut, Abschlussmassage

**Ohne lackieren**

**€ 35,00**

### **PEDIKÜRE – Frische und Erholung für Ihre Füße**

Fußbad, Kürzen und Formen der Nägel, Entfernen der Nagelhaut, Abschlussmassage

**€ 47,00**

### **TEIL-PEDIKÜRE**

Eingewachsene Nägel ODER Hühneraugen  
Entfernen

**€ 22,00**

Nägel schneiden und formen, inkl. Fußbad

**€ 30,00**

### **LACKIEREN**

**€ 8,00**



Ihr € 5,- Kosmetikgutschein ist ab einem Behandlungswert von € 30,- an der Reception einlösbar.  
Aktionen ausgenommen!

Buchen Sie gleich Ihren Wohlfühltermin an der Hotelreception, Therapiereception oder direkt in der Kosmetikabteilung!

## Lash & Brow Lifting

AUS  
UNSEREM  
SORTIMENT!

### Was ist LASH LIFTING?

Es ist ähnlich wie eine Dauerwelle, nur bei den Wimpern.

Bei dieser Behandlung kommen 2 verschiedene Lotionen zum Einsatz, welche die Wimpernhärchen nach oben liften und fixieren.

So entsteht ein natürlicher Schwung der ca. 6-8 Wochen hält.

Zum Abschluss werden die Wimpern gefärbt und versiegelt.

Inklusive  
Keratin-Booster!

### Unser Behandlungsangebot für Sie:

Brow Lifting inkl. färben EUR 61,00

Lash Lifting inkl. färben EUR 72,00

KOMBI-  
ANGEBOT 2025

Lash + Brow Lifting

EUR 116,00

Mare Kurhotels

Preise sind Inklusivpreise in EURO.  
Jänner\_2025\_su/V2



## Unsere Beauty-Partner

**CNC**  
SKINCARE

### CNC - More than beauty!

CNC Cosmetic steht seit 1986 für Innovation, dermatologische Wirkstoffkosmetik gepaart mit zeitgemäßen, apparativen Systemen – für sichtbare und nachhaltige Erfolge.

diego dalla palma  
PROFESSIONAL

### Diego Dalla Palma Professional

Bei dieser Linie handelt es sich um eine Kosmetik mit reinen und konzentrierten Wirkstoffen die gezielt auf die individuellen Ansprüche und Bedürfnisse der Haut ausgerichtet sind und mit speziellen Trägerstoffen angereichert wurden.



Keine Parabene, kein Paraffin, kein Mineralöl, kein Ethylenglykol, keine Phthalate, kein Triclosan oder sonstige Inhaltsstoffe, die die Reinheit verringern oder Hautreizungen auslösen können.

Durch die Expertise und Kreativität von **Diego dalla Palma Milano Make-Up professionals** wurde die Linie „RVB LAB The Make up“ geschaffen, wo die Bedürfnisse der professionellen Welt auf die Vision von Diego dalla palma treffen.

Eine komplette und kompakte Linie, die ausgezeichnete Produkte mit angenehmen Texturen und klassischen – sowie trendigen – Farben anbietet.



## Wasserweg Bad Radkersburg

Entlang des Wasserweges können Sie die Schönheit der Natur von Fließgewässern, stehenden Gewässern, vor allem aber die Mineralwasserquellen in Bad Radkersburg und Umgebung erleben.

Die Murauen bilden mit rund 3000 ha das zweitgrößte geschlossene Augebiet Österreichs und sind von der UNESCO als Biosphärenpark Unteres Murtal ausgezeichnet worden.

Die Entstehung dieser Auwälder verdanken wir der sich im Augebiet hin und her bewegendes Mur. Der Wasserweg führt auch an zwei Mur-Aufweitung vorbei, welche zur Verhinderung einer weiteren Eintiefung der Sohle und damit zu Schutz des Grundwassers sowie zur Verbesserung des ökologischen Zustandes umgesetzt wurde.

### Aufzufindende Orte:

- wunderschöne Flusslandschaft
- Kapelle in Sicheldorf
- Liebmannsee
- Buschenschank - perfekt für eine kurze Rast
- Hütte bei der Johannesquelle
- Übersichtstafel vor dem Quellenhaus
- Thermalwasser - Ausstellung im Quellenhaus

### Wegbeschreibung:

- Der Wasserweg OST mit 13,5 km führt murabwärts über Bad Radkersburg in Richtung Sicheldorf/Laafeld und zurück.
- Der Wasserweg WEST mit 9,5 km führt muraufwärts über Bad Radkersburg in Richtung Liebmannsee/Altneudörfel und zurück.

## EIGENSCHAFTEN

### Technik

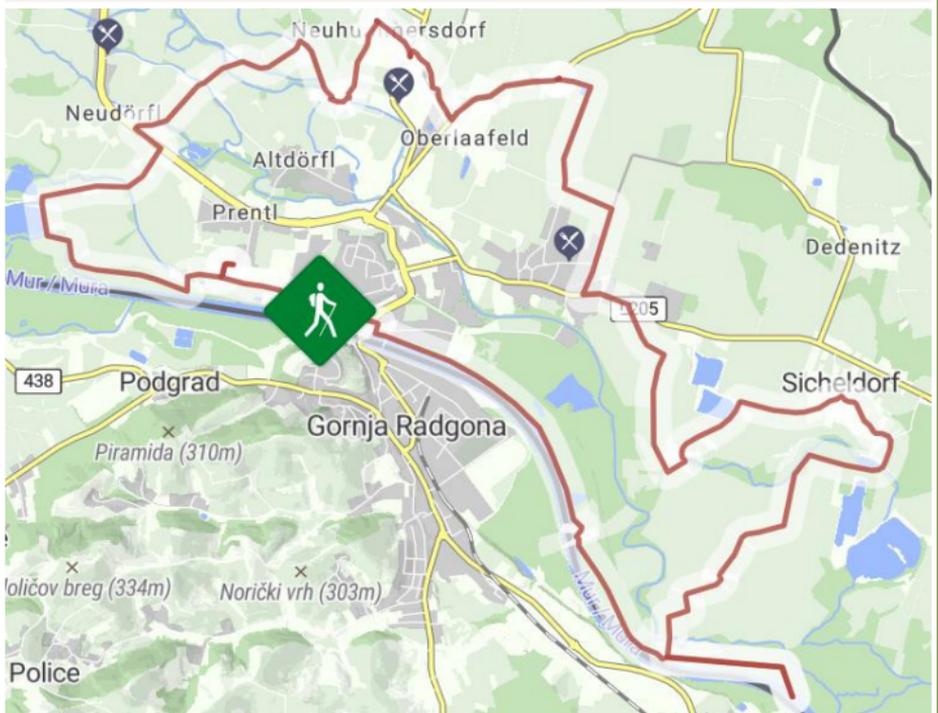


### Kondition



### TOUR IN ZAHLEN

leicht	22,4 km	5:30 h	75 hm	80 hm	220 m
Schwierigkeit	Strecke	Dauer	Aufstieg	Abstieg	Höchster Punkt



# Donnerstag, 13. März

**09.00 Uhr**

## **Aktiv in den Morgen**

Treffpunkt **FONTANA**: Tiefgarage

Treffpunkt **TRiest**: Haupteingang

Anmeldung an der Therapiereception.

**09.00 Uhr**

## **Entspannungstraining in der Gruppe**

mit unseren Psychologen

Treffpunkt: Gymnastiksaal **TRiest**

**Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!**

**ab 10.00 Uhr bis ca. 13.00 Uhr**

## **Verkostung und Verkauf regionaler Köstlichkeiten vom „Milchmädchen-Ziegenhof“ aus St. Anna am Aigen in der Hotellobby des Thermalhotel FONTANA**

*Sonja Trummer und Günter Schöllauf produzieren in ihrer Manufaktur auf ihrem Ziegen- und Holunderhof fantastischen Ziegenkäse in verschiedensten Variationen. In der Hofkäserei, ihrer kleinen Ziegenkäsemanufaktur, werden verschiedene Frischkäse aus bester Ziegen-Heu-Milch produziert. Sonja Trummers Spezialität sind die Ziegenkäsebällchen in Öl, die Frischkäselaiabchen mit Schnittlauch, der Schnittkäse mit Holunderrinde und der Kräuterfrischling. Angeboten werden aber auch Naturjoghurt, Feta, frische Ziegenmilch und Topfen.*



**14.00 Uhr**

## **Allgemeines Bewegungstraining im Wasser mit unseren Therapeuten**

Treffpunkt: Hallenbad **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

**Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!**

**TIPP**

**15.30 Uhr**

## **Sprechstunde mit unserer Diätologin für Fragen und Anliegen rund um das Thema Ernährung!**

Treffpunkt: 2. Stock Diätologie **FONTANA**

Keine Anmeldung erforderlich!

**Nur für Hotelgäste des Thermalhotels Fontana!**

**16.00 Uhr**

**Historische Altstadtführung – Tradition, Geschichte und Kultur der Altstadt!**

Treffpunkt: Gästefinfo, Hauptplatz 14

Preis p. P. € 6,50 / mit entdeckter.card € 4,50

Dauer: ca. 1,5 Stunden; Keine Anmeldung erforderlich!

**19.00 Uhr**

**Vollmondwanderung Halbenrain**

Treffpunkt: GenussHirsch, Donnersdorf 40

Die Vollmondwanderung ist eine einzigartige Gelegenheit, die Schönheit der Natur in einem ganz neuen Licht zu erleben!

## Freitag, 14. März

**11.30 Uhr**

**Allgemeines Bewegungstraining - Wirbelsäule mit unseren Sporttherapeuten**

Treffpunkt: Sequenzraum **TRIEST**

Anmeldung an der Therapiereception

**Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!**

**13.00 bis 16.00 Uhr**

**Bauernmarkt am Hauptplatz**

Direktvermarkter aus der Region bieten ihre Produkte an.

**13.30 Uhr**

**Wirbelsäule – Allgemeines Bewegungstraining mit unserem Sporttherapeuten**

Treffpunkt: Gymnastiksaal **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception

**Nur für Hotelgäste des Thermalhotels Fontana!**

**15.00 Uhr**

**Führung Museum im alten Zeughaus** in der

Emmenstraße 9, Bad Radkersburg

Preis p. P. € 5,00

mit entdeckter.card € 4,00

Keine Anmeldung erforderlich!

**TIPP**

**ab 20.00 Uhr**

**Tanzabend mit „Heartbreakers“ im Café & Bar FONTANA“**



## Samstag, 15. März

14.30 bis 15.30 Uhr

### Lauf- und Walkingtreff der Parktherme!

Kostenlos, keine Voranmeldung;

Es werden die wunderschönen Murauen in verschiedenen Leistungsgruppen durchquert.



## Sonntag, 16. März

09.15 Uhr

### Kreuzweg

Stadtpfarrkirche Bad Radkersburg

10.15 Uhr

### Sonntagsmesse - Familienfastensonntag

Stadtpfarrkirche Bad Radkersburg

Bewegt auch zu Hause

## TOP 5 Hüftmobilisation

Bewegt auch Zuhause



Alle Sportvideos &  
unseren Bewegungsfolder finden  
Sie auf unserer Homepage.



## **Château Agata** **Schloss Oberradkersburg** „gleich über die Grenze“



Entdecken Sie Château Agata in all seinen Facetten. Und zu sehen gibt es einiges - vom romantischen Schlosshof mit Blick auf Untersteiermark. Schlossherr Milan Herzog führt Sie gerne durch das Schloss und weiß die einte oder andere Geschichte und Anekdote über das Leben hinter den Schlossmauern zu berichten.

### **Schloss-Geschichte & Sanierung**

Château Agata blick auf eine bewegte Geschichte zurück - von Wohnsitz wohlhabender Fürsten, über eine Ausbildungsstätte bis hin zum Zuhause des heutigen Hausherrn, die Wände hätten viel zu erzählen. Bei der großen Sanierung von Château Agata kamen manche Überraschungen zutage.

Im Jahr 1991 wurde Château Agata vom Geschäftsmann Milan Herzog übernommen und seitdem laufend renoviert. Die Renovierung finanziert der neue Schlossherr ausschließlich mit eigenen Mitteln.

### **Château Agata Schaumwein**

Mit ausgelesenen reinen Chardonnay-Trauben vom eigenen Weinberg erzeugt, in der Weinkellerei zu Fuße vom Schloss seit über 170 Jahren nach der klassischen Methode in der Flasche gegärt und jeden Tag von Hand gedreht. So entsteht der erste und heute einer der meist gepriesenen slowenischen Schaumweinen.

### **Öffnungszeiten**

MO-SO 10.00-17.00 Uhr

Eintritt Schlosspark und kleiner Tierpark € 1,00

Eintritt Schlosshof mit Oldtimer-Ausstellung, Atelier, historisches Klassenzimmer, Schlosskneipe, Speisesaal, Weinkeller € 4,00

Eintritt obere Schlossetage (Gästezimmer, Aussichtsbalkon mit Fernsicht, Schlosskapelle, Hochzeitssaal, Kunstaussstellung € 10,00