



„Ich will auf
meine Art gesund
bleiben.“

Gesundheitsvorsorge
Merkur Krankenversicherung
Weil ich das Wunder Mensch bin.

merkur 
VERSICHERUNG

„Ich brauche kompetente Partner,
die mich dabei unterstützen, mein
Wohlbefinden zu erhalten.“



Gesund bleiben und nachhaltig Lebensfreude bewahren

Merkur Gesundheitsvorsorge

Vorsorgen statt heilen – diese Philosophie prägt
die Vorsorgeprogramme der Merkur Versicherung.

Die Merkur Versicherung versichert das selbstbestimmte Leben des Menschen und versteht ihn als eine harmonische Einheit aus Körper, Geist und der Freude am Leben. Diese ganzheitliche Sicht des Wunders Mensch hat die Merkur seit ihrem Bestehen 1798 zu dem gemacht, was sie heute ist: eine der führenden Gesundheitsversicherungen, die ihre Krankenversicherung mit innovativen Vorsorgeprogrammen ergänzt, um zum Erhalt der Gesundheit beizutragen und ihre Versicherten zu einem aktiven, gesunden Lebensstil zu inspirieren.



Heute für das Wohlbefinden von morgen

Die Merkur Gesundheitsvorsorge

Die Merkur versteht sich als Versicherung, die weiterdenkt. Krankenversicherungen, die für Sie unterstützend da sind, wenn schon etwas passiert ist, sind für die Merkur Selbstverständlichkeit. Aber schon dafür vorzusorgen, dass nichts passiert, ist die besondere Aufgabe, der sich die Merkur als Versicherung für das Wunder Mensch mit aller Innovationskraft und vielen Lösungen sowie Services stellt.





ego4you*

ego4you ist das ganzheitliche Vorsorgeprogramm, das genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird. Sie können ganz nach Wunsch individuelle ego4you Vorsorgelösungen aus verschiedenen Modulen wählen.

- ✓ **ego4you med** – medizinische Vorsorge
- ✓ **ego4you well** – entspannende Vorsorge & Wellbeing
- ✓ **ego4you fit** – aktive und sportliche Vorsorge
- ✓ **ego4you specials** – gesunder Lifestyle und mehr
- ✓ **ego4you young** – Vorsorge für Kinder & Jugendliche



time4me*

Jedes Jahr können Sie sich mit time4me eine gesunde Auszeit vom Alltag in exklusiven Tophotels im In- und Ausland nehmen. Die Merkur Versicherung unterstützt dies und übernimmt die Kosten für bestimmte Treatments und vieles mehr.



Ambulante Früherkennung*



Pharmakogenetik

Jeder Mensch ist einzigartig, so auch die Reaktionsweise auf Medikamente. Anhand eines pharmakogenetischen Tests mit Wangenabstrich können Aussagen über die individuelle Wirkung von Medikamenten getroffen werden.



Hightech Früherkennung

Mit neuesten Methoden werden im Rahmen der Hightech Früherkennung die wichtigsten Organe einem Check unterzogen, der maximal schonend und nicht-invasiv erfolgt. Modernste Diagnostik mit höchster Genauigkeit.

* Der Anspruch auf die Vorsorgeprogramme ego4you und time4me bzw. die ambulante Früherkennung richtet sich nach dem jeweiligen Tarif.

Aktiv vorsorgen mit ego4you und time4me

ego4you und time4me sind als Vorsorgeprogramme Teil der Merkur Krankenversicherung.*

ego
4you

ego4you ist das ganzheitliche Vorsorgeprogramm, das genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird. Ziel ist die proaktive Umstellung des Lebensstils zu einer sehr bewussten, aktiven Lebensführung, die zum Erhalt der Gesundheit beitragen und Krankheiten vorbeugen kann.

Wählen Sie alle zwei Jahre Ihr persönliches ego4you Vorsorgeprogramm aus dem umfangreichen Angebot:

- ✓ mehrtägiger Aufenthalt im 4- oder 5-Sterne-Hotel bzw. in medizinischen Kompetenzzentren
- ✓ 6-monatiges Training in ausgewählten Fitness-Studios für Jugendliche und Erwachsene
- ✓ coole Gesundheits-Events für Kinder
- ✓ Training in ausgewählten Yoga-Studios für Jugendliche und Erwachsene
- ✓ Online-Analysen und -Coachings
- ✓ ernährungsmedizinische Beratungen

* Der Anspruch auf die Vorsorgeprogramme ego4you und time4me richtet sich nach dem jeweiligen Tarif.



time 4me

Jedes Jahr können Sie mit time4me wahlweise eine oder zwei Wochen Auszeit vom Alltag und sich einmal so richtig Zeit für die eigene Gesundheit nehmen. Die Merkur unterstützt dies und übernimmt die Kosten für bestimmte Treatments.

Wählen Sie jährlich Ihre persönliche time4me Auszeit aus dem umfangreichen Angebot:

- ✓ exklusive Hotels in Österreich und im Ausland zu ermäßigten Konditionen**
- ✓ Kostenübernahme für bestimmte Treatments & Trainings
- ✓ zusätzliche Sport- und Freizeitaktivitäten

** Die jeweiligen Preise finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at und sind vorbehaltlich allfälliger Änderungen gültig.



Wege zur Vorsorge



1. Voraussetzung für Inanspruchnahme:
Die Vorsorgeprogramme ego4you, time4me bzw. die ambulante Früherkennung müssen Bestandteil Ihres Tarifs sein.



2. Wählen Sie Ihr Programm in dieser Broschüre, über das Merkur Kundenportal unter <https://portal.merkur.at> oder über die Merkur App aus.



3. Fordern Sie Ihr Programm über das Kundenportal, über die Merkur App oder telefonisch unter 0316 80 34 20 20 an.



4. Wenn Sie Anspruch auf ego4you, time4me bzw. die ambulante Früherkennung haben, wird Ihnen der Buchungscode über das Merkur Kundenportal binnen weniger Sekunden elektronisch übermittelt.



5. Die Programmunterlagen inkl. Buchungscode erhalten Sie als PDF über das Kundenportal oder über die Merkur App. Sollten Sie noch kein Portalkunde sein, übermitteln wir die Unterlagen per Post.



6. Für die Buchung des gewünschten Programms nehmen Sie bitte direkt mit dem Vertragspartner Ihrer Wahl Kontakt auf und geben Sie den Buchungscode bekannt.



ego
4you

Nachhaltige Gesundheitsvorsorge für individuelle Bedürfnisse:

ego4you

ego4you Gesundheitsvorsorge für das Wunder Mensch

Die Merkur Versicherung ist die Versicherung des Wunders Mensch und stellt den Menschen und seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Das bedeutet, dass sich die ego4you Vorsorgeprogramme der Merkur nach den Kundinnen und Kunden richten. Sie können für Ihre Vorsorgelösungen aus einer breiten Vielfalt an Möglichkeiten wählen. Denn auf nachhaltige Lebensqualität kann man sich selbst vorbereiten. Die Merkur will genau dazu inspirieren. Merkur ego4you verbindet dabei Prävention und Vorsorgemedizin mit Spaß und gesundem Genuss. Diese spezielle Kombination macht ego4you so besonders.

Komfort und Vorsorge in einem Programm

Vorsorge hat bei der Merkur nichts mit Verzicht und erhobenem Zeigefinger zu tun. Vielmehr geht es um die individuelle Vielfalt der Lebensfreude. In den Modulen med, well, fit, specials und young findet jeder die spezielle Lösung für seine gesundheitliche Vorsorge. Diese Module ermöglichen es Ihnen, Ihre Vorsorge selbst zu konfigurieren und das für Sie passende ego4you zu wählen.

ego4you Highlights

- ✓ alle zwei Jahre als ego4you Vorsorgeprogramm buchbar
- ✓ mehrtägiger Aufenthalt im 4- oder 5-Sterne-Hotel bzw. in medizinischen Kompetenzzentren
- ✓ 6-monatiges Training in ausgewählten Fitness-Studios für Jugendliche und Erwachsene
- ✓ coole Gesundheits-Events für Kinder
- ✓ Training in ausgewählten Yoga-Studios für Jugendliche und Erwachsene
- ✓ Online-Analysen und -Coachings
- ✓ ernährungsmedizinische Beratungen

Wege zu Ihrem ego4you nach Maß

Wählen Sie alle zwei Jahre Ihr persönliches, modular aufgebautes ego4you Vorsorgeprogramm. Das Angebot im Hotel bzw. im medizinischen Kompetenzzentrum (3 Tage/2 Nächte) ist individuell auf Sie abgestimmt und reicht von klassischer Schulmedizin bis hin zu Relax- und Entspannungstreatments. Im Rahmen der ego4you specials werden Lifestyle- und Gesundheits-

themen mit einer Auszeit vom Alltag vereint. Jugendliche sowie sportlich Ambitionierte wählen ihr individuelles Trainingsprogramm in Fitness- oder Yoga-Studios. Für Kinder stehen altersgerechte Gesundheits-Events zur Verfügung. Bequem und sicher können Sie von zu Hause Online-Analysen und -Coachings zu den Themen Mental Wellness oder Ernährung in Anspruch nehmen.

Die ego4you Module

ego4you med



Die medizinische Vorsorge im ego4you hat verschiedene Schwerpunkte: von Schulmedizin und ganzheitlicher Medizin über mentale Gesundheit in einem unserer Top-Hotels bis hin zu einem umfassenden medizinischen Check am Merkur Campus Graz. Wählen Sie Ihren Weg zur Vorsorge und legen Sie den Grundstein für Ihr Wohlbefinden in einem unserer Top-Hotels oder bei ambulanten Partnern.

ego4you fit



Sportliche Inspirationen für ein aktives Leben sowie Optimierung des Stoffwechsels oder Körpergewichts liefert das Modul fit, das sowohl in ausgewählten Hotels bzw. Fitness- und Yoga-Studios oder bei einem unserer Experten im Bereich Ernährung buchbar ist. Training, Bewegung und optimale Ernährung, die nachhaltig Spaß und fit machen.

ego4you well



Wellbeing, Wellness und Entspannung für Körper und Geist stehen in diesem Modul im Vordergrund. Einfach den stressigen Alltag hinter sich lassen und die Batterien fernab der Routine in wunderschönen ausgewählten Hotels mit viel Komfort neu aufladen, oder Sie nutzen online das individuelle Programm für Mental Wellness.

ego4you young



Das ego4you Modul für Kinder und Jugendliche legt mit viel Spaß an der Bewegung den Grundstein für ein aktives Leben. Dazu gehören Sport-Checks genauso wie altersgemäße Trainingsbetreuung.

ego4you specials



Alles außer gewöhnlich! Die ego4you specials orientieren sich an aktuellen Trends und Lifestylethemen und bieten Ihnen Vorsorgeprogramme mit einem Extra an Gesundheit und Wohlbefinden. Erleben Sie die vielfältigen Möglichkeiten moderner Vorsorge.



med



ego4you med Klassik

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

Das Programm

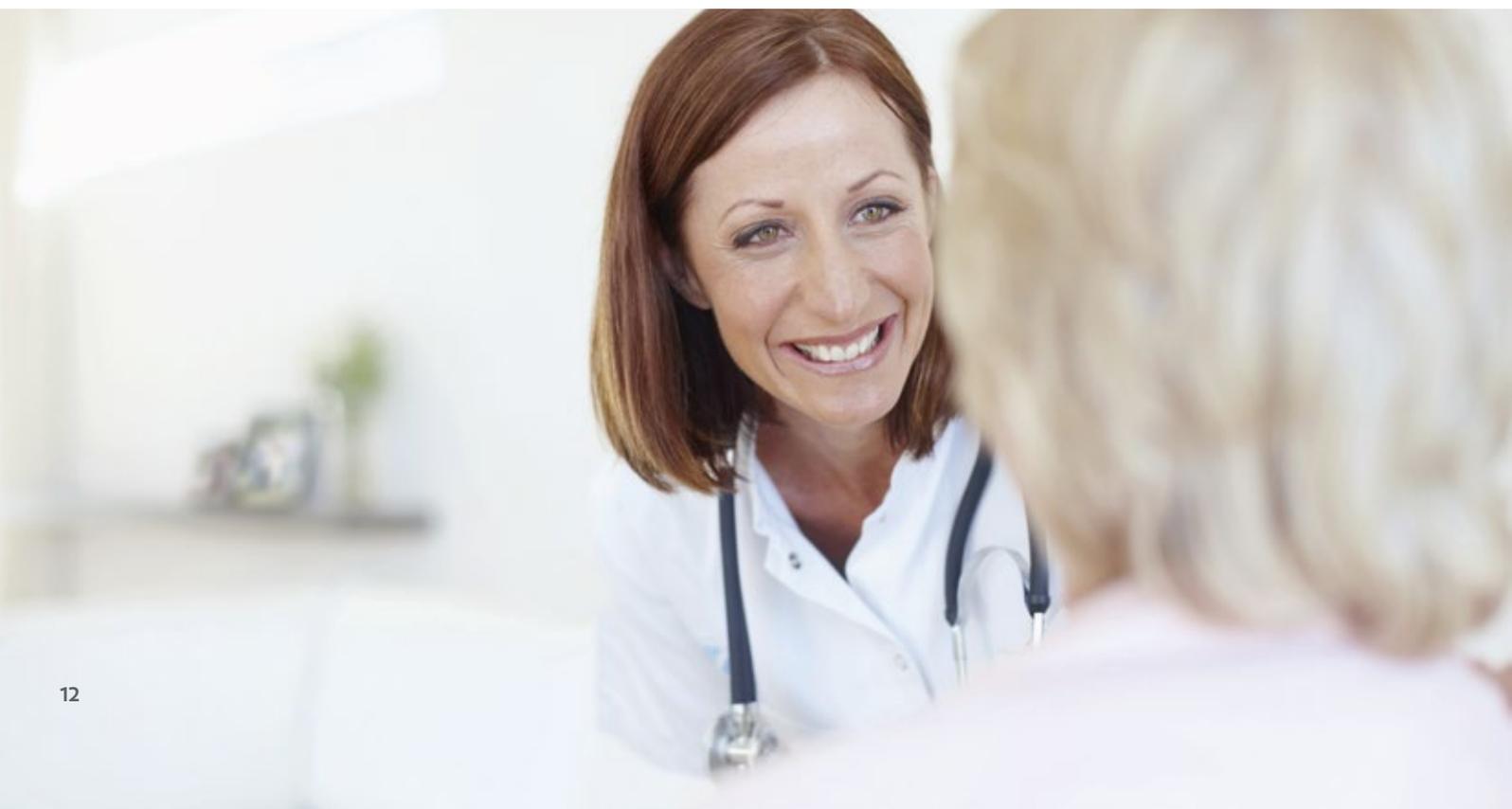
- ✓ 2 ausführliche Arztgespräche
- ✓ Laboruntersuchung & körperliche Untersuchung
- ✓ Ruhe-EKG & Lungenfunktionsprüfung
- ✓ Sonographie der Schilddrüse, des Oberbauchs und der Nieren (fakultativ)
- ✓ Carotis-Sonographie ab dem 40. Lj (fakultativ)
- ✓ Auflichtmikroskopie der Haut (fakultativ)
- ✓ Impfstatus Hepatitis A+B sowie FSME-Titerbestimmung (fakultativ)

Das Aufbauprogramm

- ✓ Herz-Kreislauf und Fitness (inkl. Ergometrie) oder
- ✓ Wirbelsäule, Körperhaltung & Trainingsprogramm

Hotels

- ✓ Thermenhotel DAS SONNREICH Bad Loipersdorf
- ✓ Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl
- ✓ REITERS Resort Stegersbach
- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch
- ✓ REITERS Reserve Hotels Bad Tatzmannsdorf
- ✓ Steigenberger Hotel und Spa Krems





med



ego4you med

Fernost

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein Diagnose- und Behandlungssystem, das Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit sieht. In entspannter Atmosphäre werden Sie von speziell ausgebildeten TCM-Ärzten untersucht und beraten.

Das Programm

- ✓ ausführliches ärztliches Gespräch
- ✓ klassische körperliche Untersuchung
- ✓ Zungendiagnostik
- ✓ Pulsdiagnostik

Das Aufbauprogramm

- ✓ Aufgrund Ihrer Untersuchungsergebnisse wird ein Aufbauprogramm aus Behandlungs- und Therapieformen der TCM zusammengestellt: Ernährungsberatung nach den fünf Elementen oder fernöstliche Massagetechniken und vieles mehr.

Hotels

- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch





med



ego4you med

Mental

Ein starkes Mindset ist der Schlüssel zu ganzheitlichem Wohlbefinden. Unsere Gesundheit wird nicht nur durch das körperliche Befinden beeinflusst, sondern auch durch die mentale Stärke. Während eines dreidimensionalen Stress-tests unter ärztlicher Leitung werden im Rahmen des 3-tägigen Aufenthaltes Auslöser für Stress identifiziert und Maßnahmen für mehr Gelassenheit und Entspannung erarbeitet.

Das Programm

- ✓ Messung des Cortisolspiegels
- ✓ individuelles Gespräch mit Psychologen/Psychotherapeuten
- ✓ Biofeedbackdiagnostik
- ✓ ärztliche Befundbesprechung
- ✓ Achtsamkeits- und Bewegungstrainings

Vorsorgepartner

- ✓ VORTUNA Gesundheitsresort, Bad Leonfelden
- ✓ AUSZEIT – Rehasentrum St. Lambrecht





med



ego4you med

Check „myheart“

Kardiovaskuläre Erkrankungen gehören heute zu den häufigsten gesundheitlichen Risiken. ego4you med Check „myheart“ bietet eine eingehende Analyse des kardiovaskulären Status in Kombination mit einer Wohlfühlbehandlung sowie einer Personal-Coaching-Einheit. ego4you med Check „myheart“ ist das Vorsorgeprogramm für vorausdenkende Menschen, denen ihr Wohlbefinden „am Herzen liegt“. Besonders angenehm: Alles findet an einem Tag unter einem Dach statt!

Das Programm

- ✓ 2 ausführliche Arztgespräche
- ✓ Laboruntersuchungen inkl. spezifische Laborparameter
- ✓ Ultraschalluntersuchungen
- ✓ Ruhe-EKG & Lungenfunktionsprüfung
- ✓ Impfstatus Hepatitis A + B sowie FSME (fakultativ)
- ✓ Personal-Coaching mit individuellem Trainingsplan (Ausdauer)
- ✓ Frühstück & Lunch im Restaurant Arravané

Vorsorgepartner

Merkur Health im Merkur Campus,
Conrad-von-Hötzendorf-Straße 84, 8010 Graz





med



ego4you med Check „myback“

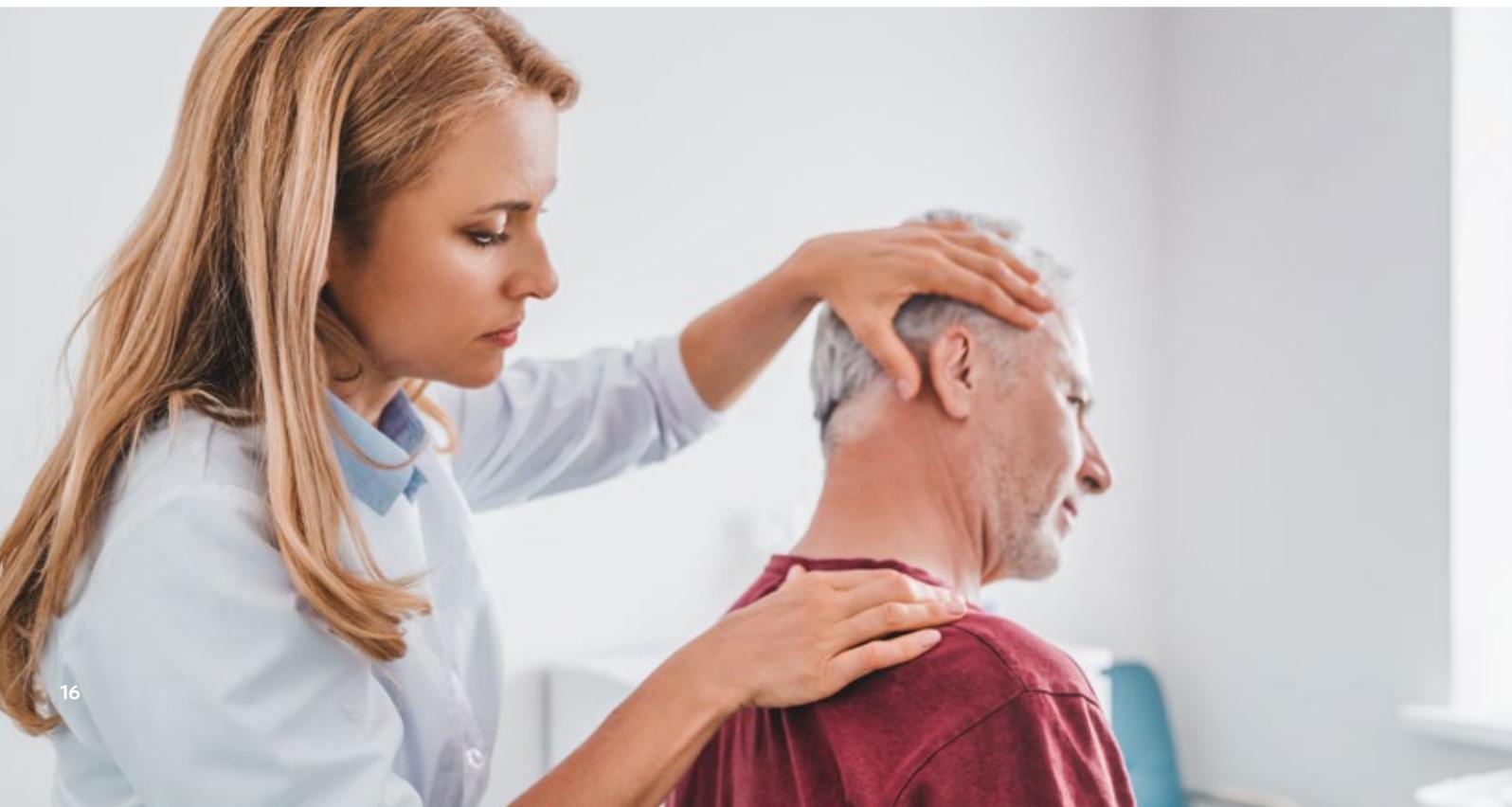
Ein wachsender Teil der österreichischen Bevölkerung leidet unter Rückenproblemen. Die Ursachen dafür können in der mangelnden ergonomischen Einrichtung des Arbeitsplatzes, an Fehlhaltungen in Sport und Freizeit und anderen Vorerkrankungen liegen. ego4you med Check „myback“ macht an einem Tag und unter einem Dach einen Check des Rückens inkl. medizinischer Untersuchungen und Labortests möglich. Alles in Kombination mit einer Wohlfühlbehandlung sowie Personal-Coaching-Einheit.

Das Programm

- ✓ 2 ausführliche Arztgespräche
- ✓ Laboruntersuchungen
- ✓ Ultraschalluntersuchungen
- ✓ Ruhe-EKG & Lungenfunktionsprüfung
- ✓ Impfstatus Hepatitis A + B sowie FSME (fakultativ)
- ✓ Wirbelsäulen- und Haltungsscreening (z. B. MediMouse-Messung und Muskelfunktionstestung)
- ✓ Personal Coaching mit individuellem Trainingsplan (Kraft & Beweglichkeit)
- ✓ Rückenmassage
- ✓ Frühstück & Lunch im Restaurant Arravané

Vorsorgepartner

Merkur Health im Merkur Campus,
Conrad-von-Hötzendorf-Straße 84, 8010 Graz





med



ego4you med

Check „mymind“

Mental Health ist eines der großen Themen unserer Gesellschaft. Der harte Arbeitsalltag verlangt den Menschen alles ab. Äußere Umstände wie Pandemien und multiple globale Krisensituationen haben den Druck auf das individuelle mentale Befinden massiv erhöht. Das Merkur Vorsorgeprogramm ego4you med Check „mymind“ bietet neben einem ausführlichen medizinischen und mentalen Check auch Wohlfühlbehandlungen sowie Entspannungs- oder Yogaeinheiten – alles an einem Tag, an einem Ort!

Das Programm

- ✓ 2 ausführliche Arztgespräche
- ✓ Laboruntersuchungen inkl. spezifische Laborparameter
- ✓ Ultraschalluntersuchungen
- ✓ Ruhe-EKG & Lungenfunktionsprüfung
- ✓ Impfstatus Hepatitis A + B sowie FSME (fakultativ)
- ✓ Yoga- oder Entspannungseinheiten
- ✓ Wohlfühlmassage
- ✓ Frühstück & Lunch im Restaurant Arravané

Vorsorgepartner

Merkur Health im Merkur Campus,
Conrad-von-Hötzendorf-Straße 84, 8010 Graz





ego4you fit Rücken

Ein starker Rücken ist eine der tragenden Säulen des Bewegungsapparats. Ermitteln Sie Ihr Kraft- und Beweglichkeitspotenzial durch einen Spine-Check und erarbeiten Sie Ihr persönliches Trainingsziel gemeinsam mit den Sport- und Gesundheitsprofis vor Ort. Eine Trainingsberatung und Personal-Coaching-Einheit sowie Massagen runden das Programm ab.

Das Programm

- ✓ Beweglichkeits- und Kraftanalyse
- ✓ Wirbelsäulen-Screening (optional)
- ✓ Personal Coaching
- ✓ Rücken-Fit-Massage

Hotels

- ✓ Thermenhotel DAS SONNREICH Bad Loipersdorf
- ✓ Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl
- ✓ REITERS Resort Stegersbach
- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch
- ✓ REITERS Reserve Hotels Bad Tatzmannsdorf
- ✓ Steigenberger Hotel und Spa Krems
- ✓ Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia Nassfeld
- ✓ AQUA DOME Längenfeld
- ✓ Werzer's Hotel Resort Pörtschach
- ✓ SPA Resort Therme Geinberg
- ✓ Alpine Life Resort Lürzerhof Untertauern
- ✓ Vitality Hotel Punta Veli Losinj
- ✓ St. Martins Therme & Lodge Frauenkirchen





fit



ego4you fit Cardio

Ausdauersport ist wichtig und gesund. Aber kennen Sie Ihren optimalen Trainingsbereich? Testen Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und starten Sie mit einem individuellen Trainingsplan und voller Motivation neu durch. Ihr Weg ist das Ziel! Eine Trainingsberatung und Personal-Coaching-Einheit sowie Massagen runden das Programm ab.

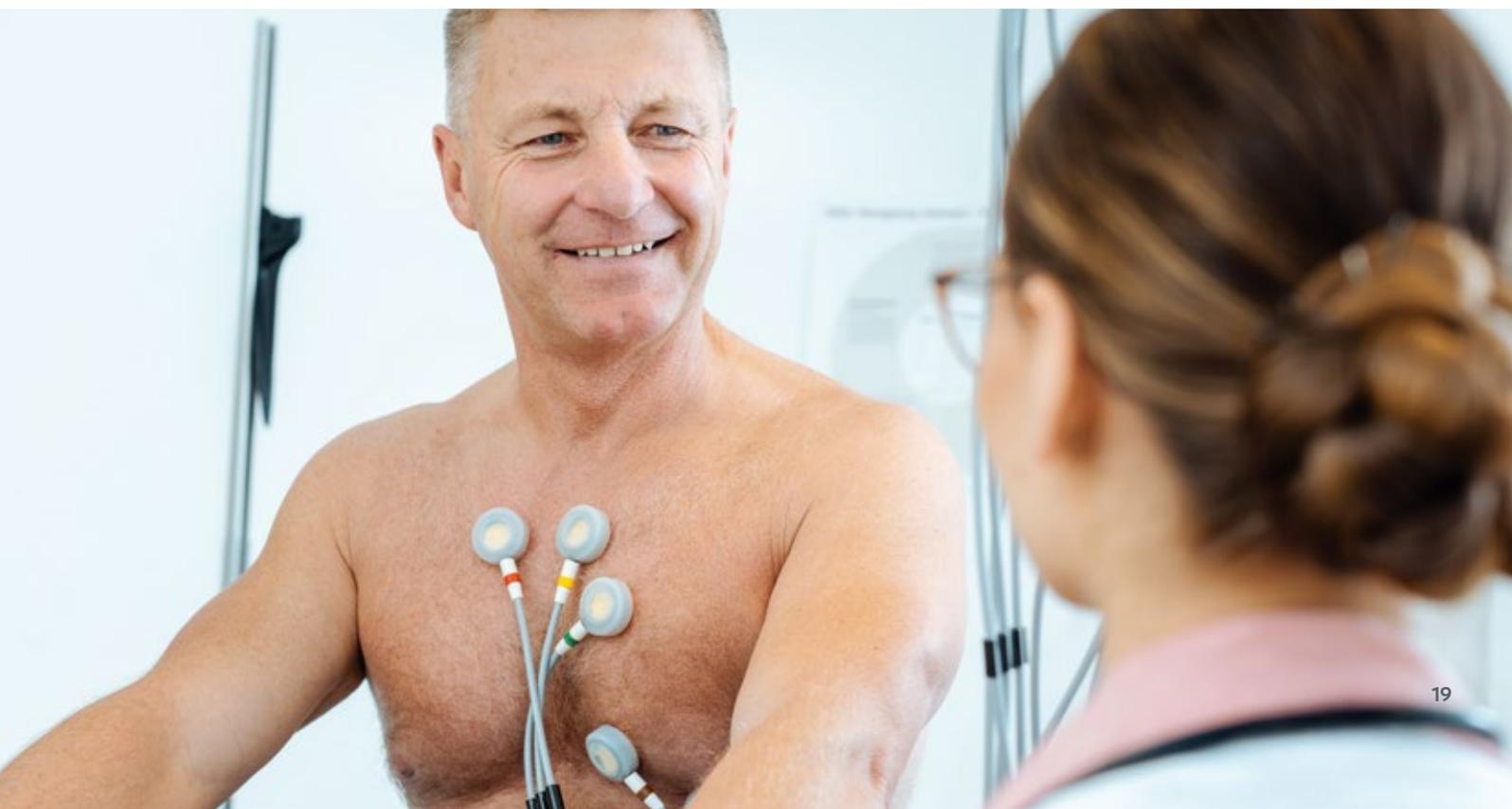
Das Programm

Schwerpunkte:

- ✓ Leistungstest am Ergometer inkl. Trainingsplanerstellung
- ✓ Laktatmessung (optional)
- ✓ Personal Coaching
- ✓ Sportmassage

Hotels

- ✓ Thermenhotel DAS SONNREICH Bad Loipersdorf
- ✓ Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl
- ✓ REITERS Resort, Stegersbach
- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch
- ✓ REITERS Reserve Hotels Bad Tatzmannsdorf
- ✓ Steigenberger Hotel und Spa Krems
- ✓ Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia Nassfeld
- ✓ AQUA DOME Längenfeld
- ✓ SPA Resort Therme Geinberg





fit



ego4you fit

Fitness

Ein gut trainierter Körper ist eine der besten Wege, langfristig sowohl mental als auch physisch gesund zu bleiben. ego4you fit Fitness bietet Fitnesstraining und -check in ausgesuchten Fitness-Studios mit moderner Ausstattung.

Das Programm

- ✓ Fit-Check inkl. Anamnesegespräch, Muskelfunktionstest, Körperfettmessung und Ergebnisbesprechung sowie 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

Vorsorgepartner

Alle aktuellen Vertragspartner finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at.





fit



ego4you fit

Yoga

Kraft, Harmonie und Ruhe – ausgleichende Yoga-Einheiten sorgen für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Geboten werden passende Yoga-Levels sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene in exklusiven Yoga-Studios.

Das Programm

- ✓ zahlreiche Yoga-Einheiten
- ✓ Körperübungen in Verbindung mit Entspannungstechniken und Atemübungen

Vorsorgepartner

Alle aktuellen Vertragspartner finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at.





fit



ego4you fit

Nutrition

Für ein umfassendes Wohlbefinden spielt das optimale Gewicht eine wichtige Rolle. Mit einem individuellen ernährungsmedizinischen Gespräch bei ausgewählten Diätologen und einer genauen Analyse Ihrer Körperzusammensetzung sowie Ihres Ernährungszustands setzen Sie einen wesentlichen Schritt zur Gewichts- oder Stoffwechseleoptimierung.

Das Programm

Wahlweise möglich

optimize „IN SHAPE“ – 3 Wochen Abnehmprogramm

- ✓ ernährungsmedizinisches Eingangs- und Abschlussgespräch
- ✓ genaue Analyse Ihrer Körperzusammensetzung und Ihres Ernährungszustands
- ✓ 42 vollwertige Ersatzmahlzeiten für 21 Tage inkl. Shaker
- ✓ go Optimize Gesundheitskochbuch „Healthy Lifestyle, Healthy Eating“

optimize „LIVER“ – 16 Tage Fastenprogramm

- ✓ ernährungsmedizinisches Eingangs- und Abschlussgespräch
- ✓ genaue Analyse Ihrer Körperzusammensetzung und Ihres Ernährungszustands
- ✓ 56 vollwertige Ersatzmahlzeiten für 16 Tage inkl. Shaker
- ✓ go Optimize Gesundheitskochbuch „Healthy Lifestyle, Healthy Eating“

Vorsorgepartner

Optimize Health Solutions GmbH, Graz.





well



ego4you well

Relax

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der Entspannung. Entschleunigung und Erholung vom Alltag stehen im Mittelpunkt dieses Programms. In einem Workshop lernen Sie bewusstes Ankommen und Loslassen. Wohlfühl-Treatments helfen Ihnen beim vollständigen Zur-Ruhe-Kommen. Weniger ist mehr – denn Ruhe ist das Gegenteil von Langeweile!

Das Programm

- ✓ Achtsamkeits-Workshop
- ✓ Relaxmassage (verschiedene Angebote je Vertragspartner)
- ✓ Wohlfühl- und Entspannungstreatment (verschiedene Angebote je Vertragspartner)

Hotels

- ✓ Thermenhotel DAS SONNREICH Bad Loipersdorf
- ✓ Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl
- ✓ REITERS Resort Stegersbach
- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch
- ✓ REITERS Reserve Hotels Bad Tatzmannsdorf
- ✓ Steigenberger Hotel und Spa Krems
- ✓ Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia Nassfeld
- ✓ AQUA DOME Längenfeld
- ✓ Werzer's Hotel Resort Pörtlach
- ✓ SPA Resort Therme Geinberg
- ✓ Vitality Hotel Punta, Veli Losinj
- ✓ Alpin Life Resort Lürzerhof Untertauern
- ✓ St. Martins Therme & Lodge Frauenkirchen





well



ego4you well

Ayurveda

Regenerieren vom Alltag mit den Erholungs- und Heilpraktiken des Fernen Ostens. Tauchen Sie mit dem ayurvedischen Begrüßungsritual und Ihrer persönlichen Typbestimmung in eine ganzheitliche Wohlfühlwelt ein.

Das Programm

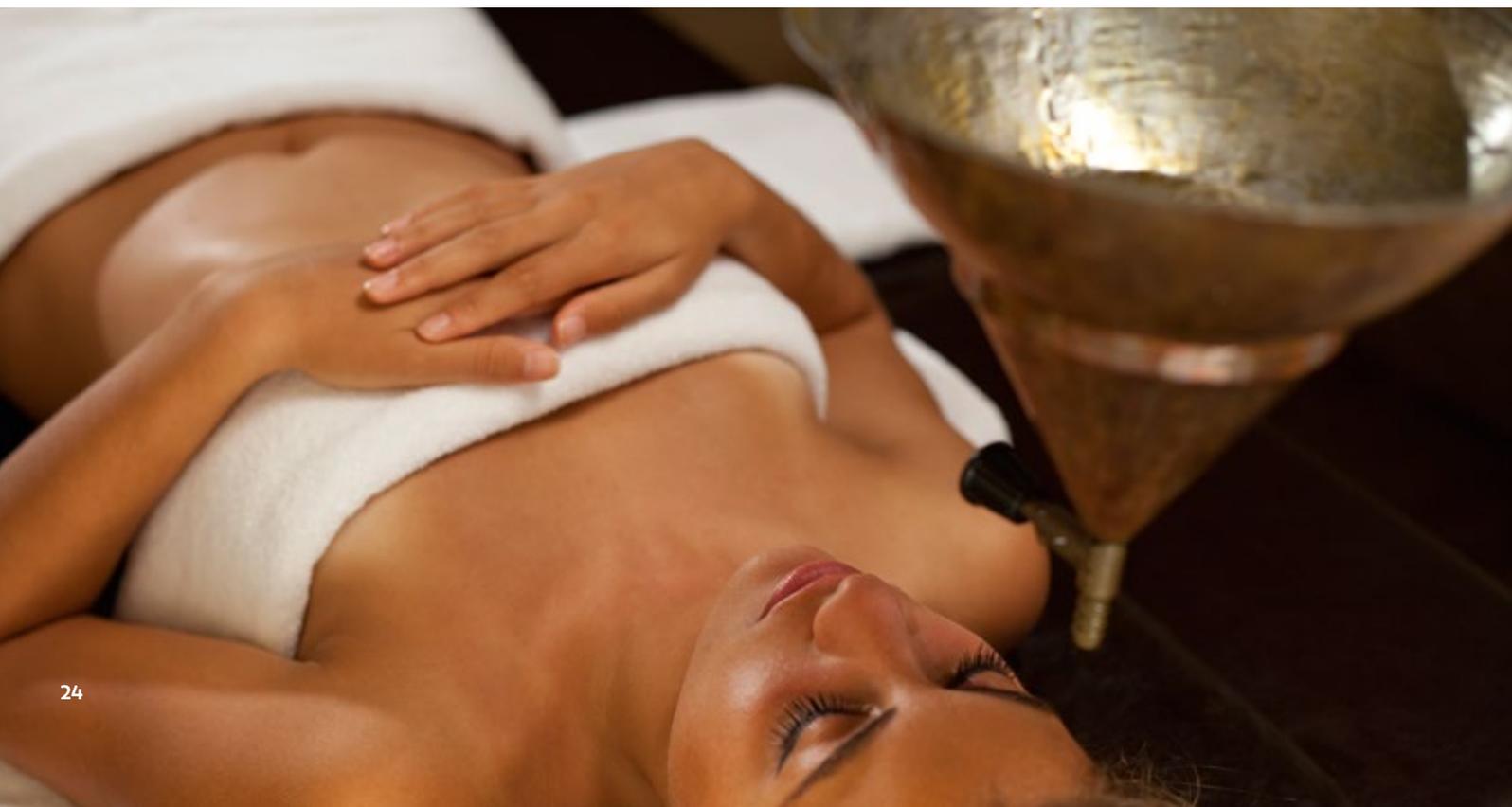
- ✓ ayurvedische Typbestimmung
- ✓ ayurvedisches Begrüßungsritual mit Padabhyanga-Fußmassage
- ✓ ayurvedisches Bewegungsprogramm

Wahlweise möglich:

- ✓ ayurvedisches Blütenbad
- ✓ Abhyanga (ayurvedische Ganzkörpermassage)
- ✓ Shirodhara (Stirnguss)
- ✓ Garshan (Seidenhandschuhmassage)
- ✓ Shiroabhyanga (Kopf- / Nacken- / Gesichtsmassage)

Hotels

- ✓ Thermenhotel DAS SONNREICH Bad Loipersdorf
- ✓ Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl
- ✓ REITERS Resort Stegersbach
- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch
- ✓ REITERS Reserve Hotels Bad Tatzmannsdorf





well



ego4you well

Soul

Das Programm für mehr Lebensfreude und Energie unterstützt Sie in der Optimierung Ihres persönlichen Lebensstils. Finden Sie neue Wege zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit im Alltag und stärken Sie Ihr persönliches Gleichgewicht.

Das Programm

- ✓ Zwei Reflexionsgespräche mit einem qualifizierten Life-Coach ermöglichen Ihnen eine objektive Betrachtung Ihres Alltags in aller Ruhe, aus welcher Sie neue Ideen und Impulse für Ihre innere Balance mitnehmen können.
- ✓ In einem Workshop lernen Sie das Konzept der Achtsamkeit kennen und entschleunigen in der Natur Körper und Geist mit Entspannungsübungen und Atemtechniken.
- ✓ Eine Wohlfühlmassage rundet das Programm ab und sorgt für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Hotels

- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch
- ✓ REITERS Reserve Supreme Bad Tatzmannsdorf





well



ego4you well

Instahelp

Das Mental-Wellness-Programm des Partners Instahelp unterstützt Sie in der präventiven Versorgung Ihrer psychischen Gesundheit und Optimierung Ihres mentalen Wohlbefindens. Sie starten Ihr ego4you well Instahelp Programm mit einem Mental Wellbeing Check und erhalten Einblick in Ihr mentales Wohlbefinden. Anschließend steht Ihnen ein Psychologe von Instahelp im Rahmen von fünf Online-Beratungen zur Verfügung, in denen das Ergebnis Ihres Checks in Strategien zur mentalen Stärkung umgesetzt wird. Ergänzend erhalten Sie Übungen, die Sie im Mental Health Gym eigenständig durchführen können.

Das Online-Programm

Mental Wellbeing Online-Check

- ✓ Wissenschaftlich fundierter Fragebogen zur Messung des mentalen Wohlbefindens der Kundinnen und Kunden
- ✓ Individuelles Ergebnis des Mental Wellbeing Checks in Form eines Ampelsystems zur Messung des mentalen Wohlbefindens

Online-Evaluierungsgespräch

- ✓ Handlungsempfehlungen im Rahmen eines 50-minütigen Evaluierungsgesprächs mit Instahelp Psychologinnen und Psychologen

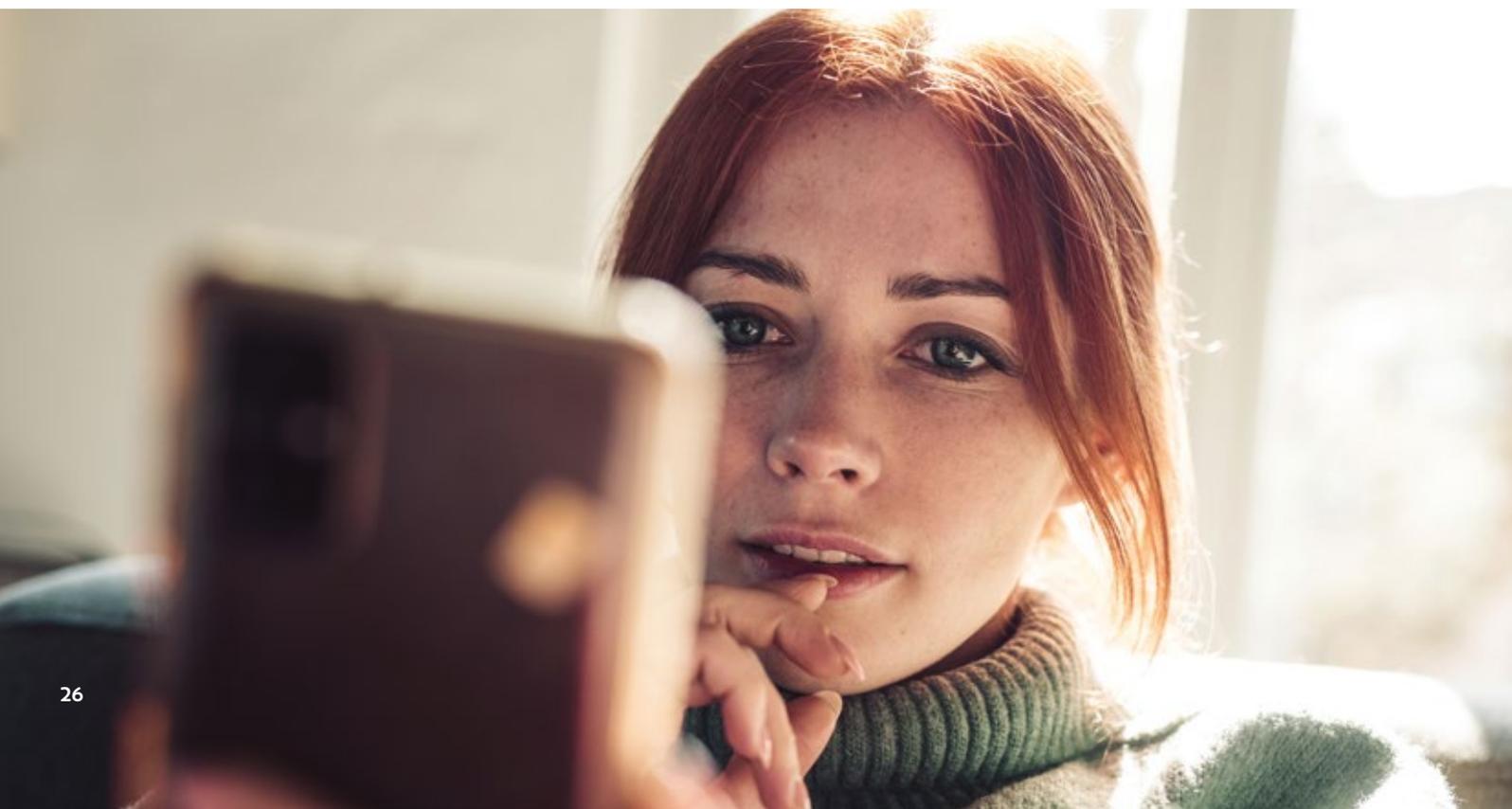
Psychologische Beratung online bei Instahelp

Mental Health Gym

- ✓ Online-Interventionen, die auf Empfehlung der Psychologinnen und Psychologen von Instahelp als selbstgeführte Übungen durchgeführt werden können.

Vorsorgepartner

- ✓ Instahelp





young



ego4you young

Minis

Vorsorge beginnt bei der Merkur Versicherung schon nach der Geburt. Das ego4you young Minis Programm für die Kleinsten bis zum 6. Lebensjahr kann in einer breiten Auswahl ausgewählter Familienhotels gebucht werden.

Das Programm

Altersentsprechendes Angebot zur Unterstützung der motorischen und kognitiven Entwicklung des Kindes sowie zur Förderung von Selbsterfahrung, Zuneigung, Geborgenheit und Bewegungsfreude.

Babymassage erlernen

- ✓ bis zum Ende des 1. Lebensjahres
- ✓ zur Mobilisation des Babys

oder

Happy's Turnstunde

- ✓ zur Steigerung der Bewegungskoordination

Genaue Programminhalte und Durchführbarkeit sind abhängig vom Entwicklungsstand des Kindes und seiner Motivation, aktiv teilzunehmen.

Hotels

- ✓ Thermenhotel DAS SONNREICH
Bad Loipersdorf
- ✓ REITERS Reserve Finest Family
Bad Tatzmannsdorf
- ✓ REITERS Resort Stegersbach
- ✓ Werzer's Hotel Resort Pörtschach
- ✓ AQUA DOME Längenfeld
- ✓ St. Martins Therme & Lodge Frauenkirchen





young



ego4you young

Kids & Teens

Sport hautnah erleben für Kids und Teens von 6–14 Jahren und ihre Eltern in ausgesuchten Locations in ganz Österreich. Alle anspruchsberechtigten Teilnehmer werden zeitgerecht zu diesem Programm eingeladen.

Das Programm

- ✓ sportbezogenes, eintägiges Gesundheitsevent
- ✓ Spaß und Interesse an vielfältiger Bewegung wecken
- ✓ Kennenlernen und Erleben spannender Sportarten
- ✓ sportmotorische Tests und Analyse von Haltung, Kraft und Beweglichkeit





young



ego4you young

Fitness Juniors

Training unter qualifizierter Anleitung ist der Schlüssel zu langfristiger gesundheitlicher Vorsorge. ego4you young Fitness Juniors bietet Fitnesstraining und -check für Jugendliche ab 15 Jahren in ausgewählten Fitness-Studios mit professioneller Betreuung.

Das Programm

- ✓ Fit-Check inkl. Anamnesegespräch, Muskelfunktionstest, Körperfettmessung und Ergebnisbesprechung sowie 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

Vorsorgepartner

Alle aktuellen Vertragspartner finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at.





young



ego4you young

Yoga Juniors

Yoga-Stunden für Jugendliche ab 15 Jahren in exklusiven Yoga-Studios: Aktivierende und entspannende Yoga-Einheiten führen zu einem achtsamen Ausgleich zwischen Kraft, Dynamik und Ruhe. Geboten werden passende Yoga-Levels sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Das Programm

- ✓ zahlreiche Yoga-Einheiten
- ✓ Körperübungen in Verbindung mit Entspannungstechniken und Atemübungen

Vorsorgepartner

Alle aktuellen Vertragspartner finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at.







specials



ego4you

specials

ego4you specials – aus den Bereichen Mountainbiking, DNA-Ernährungsanalyse, Energietanken in der Natur und Yoga – vereinen aktuelle Trends mit Gesundheits- und Lifestylethemen – für ein Plus an aktivem Wohlbefinden und nachhaltiger Lebensfreude. Genießen Sie bei den attraktiven Hotel-Varianten 4 Tage/3 Nächte eine Auszeit vom Alltag an besonderen Orten oder nutzen Sie die professionelle Beratung moderner Vorsorge.

Die jeweiligen Veranstaltungsorte und Termine finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at.





specials

ego4you special Bike

Aktive Vorsorge in der Natur. Mountainbiken ist ein beliebter Natur- und Gesundheitssport und bietet für alle Leistungsniveaus und Altersgruppen einen körperlichen und mentalen Ausgleich zum Alltag. Professionelle Guides zeigen die richtigen Fahrtechniken, damit bei den anschließend geführten Touren das Biken durch Wald und Wiesen zu einem unvergesslichen Naturerlebnis wird.

ego4you special Nutrigenetik

Personalisierte Ernährung auf Basis einer genetischen Analyse: Sie erhalten einen wissenschaftlich fundierten Lifestyle-DNA-Test auf Speichelbasis direkt nach Hause, der von unserem externen Partner im Labor ausgewertet wird. Anschließend bekommen Sie Ihre individuellen Ergebnisse in einem personalisierten Leitfaden zusammengefasst und können diese mit einem unserer Ernährungscoaches besprechen. Auf Sie und Ihre Genetik abgestimmte Ernährungsempfehlungen – individuell und lebensbegleitend.

ego4you special Nature-Retreat

Der Wald ist ein Kraftort, der uns abseits des Alltags Ruhe und Energie schenkt. Tauchen Sie gemeinsam mit einem Natur-Coach tief in die unberührte Natur ein und beschreiten Sie einen sanften Weg, der unter anderem das Entdecken des eigenen Ichs zum Ziel hat. Dieses intensive Erleben des Waldes mit allen Sinnen, „Waldbaden – Shinrin yoku“ genannt, und achtsame Waldaktivitäten werden mit bewussten Atem- und Meditationsübungen abgerundet.

ego4you special Yoga-Retreat

Die entspannte Atmosphäre des Yoga-Retreats trägt zu einem gesunden Gleichgewicht und Wohlbefinden bei. Tägliche, professionell geführte Yoga-Einheiten in der Gruppe, ergänzt durch Wellness und Spa, lassen Sie zu innerer Ruhe kommen.



Ein starkes Team für Ihre Vorsorge:

ego4you und die Vertragspartner

ego4you bietet umfassende Vorsorgeprogramme in ausgewählten Gesundheitshotels und medizinischen Kompetenzzentren – diese finden Sie auf den folgenden Seiten. Untersuchungen und Entspannungseinheiten werden durch Training, Yoga und Analysen abgerundet. Mehr Info und alle Vertragspartner – inklusive ego4you Online-Vorsorgeprogramme – finden Sie auf www.merkur.at.



Die Merkur Lifestyle GmbH als Tochterunternehmen der Merkur Versicherung AG steht für qualitativ hochwertige medizinische und therapeutische Gesundheitsförderung, Gesundheitserhaltung sowie Gesundheitsvorsorge. Im Fokus steht das ganzheitliche und nachhaltige Wohlbefinden des „Wunder Mensch“. Sie betreibt Merkur Health Kompetenzzentren in Achenkirch, Bad Ischl, Bad Loipersdorf, Bad Tatzmannsdorf und Stegersbach.



Merkur Health macht Wohlbefinden möglich und erschafft Wohlfühloasen und Ruhepole eingebettet in die exklusive Atmosphäre der gehobenen Hotellerie. Medizin trifft Ästhetik, Wellness und Lifestyle. Unter diesem Motto werden an den Merkur Health Standorten Wohlfühlbehandlungen wie Massagen, Bäder, Peelings und Entspannungs-Treatments sowie Med-Checks, medizinische Trainingsprogramme und Sport-Coachings angeboten.

Die Merkur Health Kompetenzzentren

Merkur Health im Thermenhotel DAS SONNREICH, Bad Loipersdorf	 Klassik	 Ayurveda	 Relax	 Cardio	 Rücken	 Minis	 Special	
Merkur Health im Vital Resort Villa Seilern, Bad Ischl	 Klassik	 Ayurveda	 Relax	 Cardio	 Rücken			
Merkur Health im REITERS Supreme Hotel, Bad Tatzmannsdorf	 Klassik	 Ayurveda	 Relax	 Cardio	 Rücken	 Soul		
Merkur Health im REITERS Finest Familyhotel, Bad Tatzmannsdorf	 Klassik	 Ayurveda	 Relax	 Cardio	 Rücken	 Minis		
Merkur Health im Allegria REITERS Resort Stegersbach, Stegersbach	 Klassik	 Ayurveda	 Relax	 Cardio	 Rücken	 Minis		
Merkur Health im Natur- und Aktivresort Reiterhof, Achenkirch	 Klassik	 Ayurveda	 Relax	 Cardio	 Rücken	 Soul	 Fernost	 Special

Merkur Health im Thermenhotel DAS SONNREICH**** Bad Loipersdorf

Die Schönheit des steirischen Thermenlandes, das milde Klima und die Kraft der Natur – all das macht im SONNREICH**** nicht vor der Türe halt. In der Lobby plätschert das Wasser, warmes Holz trifft auf frische Farben und bereits beim Eintreten fühlt man sich angekommen und aufgehoben. Als Wellnessoase für Ruhesuchende ist DAS SONNREICH**** in Bad Loipersdorf ideal zum Abschalten und Seele baumeln lassen. Neben Erholung und Entspannung bietet unser 4-Sterne-Hotel aber auch Action und Fun. Und das Beste: Es grenzt direkt an das Thermen- und Erlebnisbad (Familienbereich) sowie das Schaffelbad (exklusiver Adults-Only-Spabereich) des Thermenresorts Loipersdorf und ist bequem über einen beheizten Bademantelgang erreichbar. Auf 55.000 m² stehen 35 Thermal- und Süßwasser-Becken sowie 20 Saunen und Dampfbäder zur Verfügung.

Inklusivleistungen:

- ✓ Eintritt ins Thermen- & Erlebnisbad (time4me)
- ✓ Eintritt ins Thermen- & Erlebnisbad inklusive Schaffelbad (ego4you)
- ✓ direkter Thermen- und Erlebnisbad- sowie Schaffelbadzugang vom Hotel
- ✓ hoteleigener Liegebereich

Das Merkur Health vor Ort im bietet Ihnen eine umfassende Gesundheitsvorsorge mit hochwertigen medizinischen und therapeutischen Leistungen an. Näheres finden Sie auf www.merkur-lifestyle.at.



© DAS SONNREICH

Merkur Health im Thermenhotel DAS SONNREICH****

Schaffelbadstraße 219, 8282 Bad Loipersdorf
Tel: 03382 868 16
E-Mail: loipersdorf@merkur-lifestyle.at
www.merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 09:00 bis 15:00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



Klassik



Ayurveda



Minis



Specials



Ayurveda

Merkur Health im Vital Resort Villa Seilern 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 dem Merkur Health hat die Villa Seilern einen Gesundheitspartner im Haus, der auf höchstem Niveau um das körperliche und seelische Wohlbefinden der Gäste bemüht ist. Das Team aus professionellen Fachleuten bietet modernste medizinische Vorsorge. Die Gesundheit steht an erster Stelle – denn nur wer gesund ist, strahlt auch innere Schönheit aus.

Das Merkur Health vor Ort im Hotel Villa Seilern Vital Resort bietet Ihnen eine umfassende Gesundheitsvorsorge mit hochwertigen medizinischen und therapeutischen Leistungen an. Näheres finden Sie auf www.merkur-lifestyle.at.



© Villa Seilern Betriebs GmbH

Merkur Health im Vital Resort Villa Seilern

Tänzlasse 11, 4820 Bad Ischl
Tel: 06132 294 46
E-Mail: ischl@merkur-lifestyle.at
www.merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Sa. 9.00 bis 18.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



Klassik



Ayurveda



© Jenni Koller for REITERS Reserve

Merkur Health im REITERS Supreme Hotel

Am Golfplatz 1, 7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel: 03326 55 055
E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at
www.merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 9.00 bis 15.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



Klassik



Soul



Ayurveda

Merkur Health im REITERS Supreme Hotel 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 Höchstpunktezahl 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 relaxed, großzügig und heimelig. Wählen Sie aus den vielen Möglichkeiten Ihr persönliches Urlaubsangebot. Am hoteleigenen 27-Loch-Golfplatz erhalten Sie bis zu 70 % Greenfee-Ermäßigung.

Das Merkur Health vor Ort im REITERS Reserve Supreme bietet Ihnen eine umfassende Gesundheitsvorsorge mit hochwertigen medizinischen und therapeutischen Leistungen an. Näheres finden Sie auf www.merkur-lifestyle.at.



© Jenni Koller for REITERS Reserve

Merkur Health im REITERS Finest Familyhotel

Am Golfplatz 4, 7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel: 03326 55 055
E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at
www.merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 9.00 bis 15.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



Klassik



Ayurveda



Minis

Merkur Health im REITERS Reserve Finest Family Bad Tatzmannsdorf

Ein perfekter Urlaub mit Ihren Kindern erwartet Sie im REITERS Reserve Finest Family, 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 u. v. m. im 120 Hektar großen Außenbereich, hoteleigene Therme mit Ruhebereichen für Erwachsene und Kasimirs Waterworld für Kids.

Das Merkur Health vor Ort im REITERS Reserve Finest Family bietet Ihnen eine umfassende Gesundheitsvorsorge mit hochwertigen medizinischen und therapeutischen Leistungen an. Näheres finden Sie auf www.merkur-lifestyle.at.

Zimmer „Natural Room“

Es gelten ausschließlich folgende Belegungen:

1-2 Erwachsene und 1 Kind bis 2,99 Jahren (im Gitterbett)

1-2 Erwachsene und 1 Kind ab 3 Jahren im Klappbett

1 Erwachsener und 1 Kind bis 2,99 Jahren im Gitterbett UND 1 Kind ab 3 Jahren im Doppelbett

Andere Zimmerkategorien sind im Rahmen von ego4you im REITERS Reserve Finest Family nicht ohne Aufzahlung (wird vom Hotel festgelegt) möglich.

Merkur Health im Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch

Die einzigartige Panoramalage auf ca. 30.000 m² Grünfläche ist perfekt für Ruhesuchende und Naturliebhaber. Familiäre Vertrautheit, ein großartiges Wellness-Angebot, die individuelle Gästebetreuung und die charmante Herzlichkeit der Mitarbeiter machen kostbare Tage zum unvergesslichen Erlebnis. Neben einer 3.000 m² großen Wellnessanlage mit verschiedenen Indoor- und Outdoorpools, der erlebnisreichen Vitaldörfli-Saunawelt, großem Saunagarten, verschiedenen Wasserattraktionen und Sauna-events, attraktiven Relaxbereichen und der einzigartigen Gartenanlage mit Badeteich bietet die ausgezeichnete Küche kulinarische Gaumenfreuden – gesund, wohlschmeckend und ideenreich. Ihr tägliches Trainingsprogramm können Sie im Fitnessraum an bewährten professionellen TechnoGym-Geräten durchführen oder auch beim Aktivprogramm Wanderungen, AquaGym, Yoga, Nordic Walking und vieles mehr erleben.

Die gemütlichen, ruhig gelegenen Zimmer, die exzellente und regionale Küche sowie die sonnige Terrasse mit herrlichem Blick in unberührte Natur machen das Natur- und Aktivresort Reiterhof zum Geheimtipp!

Der Achensee mit seinem smaragdgrünen Wasser und die Bergwelt des Natur- und Vitalparks Karwendel runden das Wohlfühlerlebnis ab.

Das Merkur Health vor Ort im Hotel Natur- und Aktivresort Reiterhof bietet Ihnen eine umfassende Gesundheitsvorsorge mit hochwertigen medizinischen und therapeutischen Leistungen an. Näheres finden Sie auf www.merkur-lifestyle.at.



© shoot+style

Merkur Health im Natur- und Aktivresort Reiterhof

Achenseestraße 380, 6215 Achenkirch
Tel: 05246 200 94 370
E-Mail: achenkirch@merkur-lifestyle.at
www.merkur-lifestyle.at

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

ego4you-Programme:



Merkur Health im Allegria REITERS Resort Stegersbach

Wellness, Badespaß & Erlebnisvielfalt im REITERS Resort Stegersbach. Genießen Sie die fröhlichste Art des Wellnessens im REITERS Resort Stegersbach. Es erwarten Sie Wohlfühltage mit bester Kulinarik – mehrmals täglich frisch zubereitet, wetterunabhängiges Wassererlebnis in der REITERS Therme mit 14 Becken, 2.200 m² Thermensauna, Rutschen und großem Aktiv-/Außenbereich – bequem über die Badgasse erreichbar, Erholung in der ruhigen Flüstertherme* mit 2 Becken und im Yin Yang Spa-Nacktbereich*, ein moderner Fitnessraum für Aktive sowie eine Kinder- & Jugendwelt**. Unschlagbare Greenfee-Preise für Allegria-Hotelgäste auf REITERS Golf 72 Südburgenland.

* nur für Erwachsene und Kinder ab 15 Jahren, **ohne Betreuung

Das Merkur Health vor Ort im REITERS Resort Stegersbach bietet Ihnen eine umfassende Gesundheitsvorsorge mit hochwertigen medizinischen und therapeutischen Leistungen an. Näheres finden Sie auf www.merkur-lifestyle.at.



© Jenni Koller/REITERS Resort Stegersbach

Merkur Health im Allegria REITERS Resort Stegersbach

Golfstraße 1, 7551 Stegersbach
Tel: 03326 550 55
E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at
www.merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 9.00 bis 15.00 Uhr

ego4you-Programme:





© Falkensteiner Hotels&Residences

Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia

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

Anmeldezeiten: Mo. bis So. 9.00 bis 18.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax

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 zwei Etagen, eine traumhafte Bergkulisse rund um das Hotel und einen direkten 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.



© Gert Steinhöfer 2014

Werzer's Hotel Resort Pörtschach

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

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 10.00 bis 16.00 Uhr

ego4you-Programme:



Rücken



Relax



Minis

Werzer's Hotel Resort Pörtschach

Erste Reihe fußfrei am Wörthersee und eingebettet in die wunderschöne Bergwelt des südlichen Kärntens liegt das Werzers Hotel Resort Pörtschach. Ein Traditionshotel, das nicht nur durch einen unvergleichbaren Badestrand punktet, sondern durch ganzheitliches 4-Sterne-Superior-Flair. 120 Zimmer und Suiten, 3 Restaurants, 2.000 m² Wellnessbereich, 11 Tennisplätze, ein Fitnessraum. Es gibt so viel zu entdecken, so viel zu erleben und vor allem: zu genießen.

Doch auch wenn der große Wellnessbereich mit Saunen, Indoor- sowie ganzjährig beheiztem Outdoorpool im See zum ganztägigen Entspannen verführt, sollte man sich vor die Hoteltüre wagen: Denn die Auswahl an Freizeitmöglichkeiten ist so groß wie die Wünsche der Gäste selbst. Ob Gipfelstürmer, Downhillbiker, Tennis-Ass oder Genuss-Wanderer – die Region Wörthersee bietet für jeden Freizeittyp das passende Angebot.

AQUA DOME Längenfeld

Schwerelos in der Soleschale schweben und dabei imposante Dreitausender bestaunen: Ein Wellness-Traum, der auf über 50.000 m² im AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld wahr wird. Vom modernalpinen 4-Sterne-Superior-Hotel direkt in die Therme – 13 Innen- und Außenbecken, 10 verschiedene Dampfbäder und Saunen mit inszenierten Aufgüssen sowie vielfältige Ruheoasen laden zum Entspannen ein. Der Gipfel der Alpenwellness erwartet Sie im großzügigen SPA 3000. Der Premium-Spa-Bereich, der exklusiv für Hotelgäste reserviert ist, lässt Sie Wellness in einer völlig neuen Dimension erleben.



© AQUA DOME

AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld

Oberlängenfeld 140, 6444 Längenfeld
Tel: 05253 64 00
E-Mail: office@aqua-dome.at
www.aqua-dome.at

Anmeldezeiten: Mo. bis So. 9.00 bis 18.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



Minis

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 mit 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.



© Therme Geinberg/Christian Koll

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 bis 18.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



© Severin Wurnig

Steigenberger Hotel and Spa Kreams

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

Anmeldezeiten: Mo. bis So. 8.00 bis 20.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



Klassik

Steigenberger Hotel and Spa Kreams

In traumhafter Lage mit Blick zum Donautal ist das Steigenberger Hotel and Spa Kreams 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.



© Michael Huber

Alpine Life Resort Lürzerhof

Dorfstraße 3, 5561 Untertauern
 Tel: 06455 251
 E-Mail: hotel@luerzerhof.at
 www.luerzerhof.at

Anmeldezeiten: Mo. bis So. 09:00 bis 18:00 Uhr

ego4you-Programme:



Rücken



Relax

Alpine Life Resort Lürzerhof Untertauern

In unserem 4-Sterne-Superior-Wellness- und Spa-Hotel Lürzerhof lautet das Motto „Sich wohl fühlen“. Entspannen Sie sich im neuen 2.500 m² Indoor- und Outdoor-Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen, Dampfbädern, großzügigen Ruheräumen, ganzjährig beheiztem Außenpool, Hallenbad, Außensauna, Wellnessgarten und Beautybereich mit verschiedensten Anwendungen. Genießen Sie Zimmer mit höchstem Komfort, alle im Landhausstil, und eine ausgezeichnete Küche, in der vor allem Produkte aus eigener Landwirtschaft verwendet werden.

Vitality Hotel Punta Veli Losinj

Das Vitality Hotel Punta liegt über dem Meer in atemberaubender Lage und ist eine Oase für erholsame, gesunde Ferien. Speziell konzipierte Gesundheits-, Fitness- und Vitalitätsprogramme werden unter Aufsicht von Experten durchgeführt und bieten zusammen mit einem modernen Spa-Center mit umfangreichen Freizeiteinrichtungen, Innen- und Außenpools eine neue Dimension des Urlaubs. Das einzige mit ECARF zertifizierte Hotel in Kroatien garantiert unseren Gästen eine allergikerfreundliche Umgebung. Im Hotel Punta können Sie sich einen verdienten, belebenden und gesundheitsfördernden Urlaub gönnen, der durch die höchsten Standards des Health & Fitness Hotels gefördert wird. Verschiedene Aktivitäten und Veranstaltungsorte wie Wanderwege und Promenaden, Tennisplätze und künstliches Klettern befinden sich in unmittelbarer Nähe.



©Losinj Hotels & Villas

Vitality Hotel Punta

Šestavine 17, 51551 Veli Losinj, Kroatien
Tel: +385 (0)51 661 111
E-Mail: allotment@losinj-hotels.com
www.losinj-hotels.com/de/hotels-und-villen/hotel-punta

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 7.00 bis 18.00 Uhr, Sa. 8.00 bis 16.00

ego4you-Programme:



Relax



Rücken

Hotel GUT Trattlerhof & Chalets**** Bad Kleinkirchheim

„I feel GUT“ – Vorzüglicher Bikeurlaub in den Nockbergen.

Inmitten einer bezaubernden Berglandschaft befindet sich das traditionelle 4-Sterne-Hotel GUT Trattlerhof & Chalets. Mit direktem Einstieg in die Bike- und Wanderwege vor der Türe eignet sich der Trattlerhof ideal für einen Aktivurlaub. Direkt vom Hotel aus führen zahlreiche Touren jeden Schwierigkeitsgrades durch das einzigartige Naturparadies. Nach einem sportlichen Ausflug in die Natur ist der hoteleigene „Wald-Wellness“-Bereich genau der richtige Ort für ein Entspannungsbad der Gefühle. Neben der Panorama-Sauna mit Blick auf die Natur ist der beheizte Außenpool ein wahres Highlight. Im großzügigen Ruheraum mit Kuschelkojen können Erholungssuchende zudem die Seele baumeln lassen. Zusätzlich sind die beiden Thermen im Ort, das Thermal-Römerbad sowie die Familien- & Gesundheitstherme St. Kathrein, nur wenige Minuten entfernt. Kulinarischer Hochgenuss und individuelle Gutshof-Erlebnisse wie ein hauseigener Reitstall, Ponyfarm und Pferdekutschen-Erlebnisfahrten, E-Mobilität, Oldtimer-Traktorenausfahrten und vieles mehr sorgen dafür, dass bestimmt keine Langeweile aufkommt



© Gert Perauer

Hotel GUT Trattlerhof & Chalets****

Gegendtaler Weg 1, 9546 Bad Kleinkirchheim
Tel: 04240 81 72
E-Mail: hotel@trattlerhof.at
www.trattlerhof.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Sa. 09:00 bis 16:00 Uhr

ego4you-Programme:



Special
Bike



© Hotel Penzinghof

Hotel Penzinghof

Penzingweg 14, 6372 Oberndorf
 Tel: 05352 629 05
 E-Mail: info@penzinghof.at
 www.penzinghof.at

Anmeldezeiten: Mo. bis So. 09:00 bis 18:00 Uhr

ego4you-Programme:



Special
Bike

Hotel Penzinghof Oberndorf

Urlaub im Herzen der Kitzbüheler Alpen – nur 4 Kilometer von Kitzbühel und St. Johann in Tirol entfernt! Familienbetrieb in 3. Generation mit vielen Produkten vom eigenen Bauernhof, der Hofkäserei & den Bauern aus der Region. Wir sind stolz drauf, dass das Zusammenspiel zwischen Alt & Jung so gut harmoniert. Dadurch haben wir die Möglichkeit, unseren Gästen eine besonders herzliche, liebevolle und individuelle Betreuung zu vermitteln!



© Mein Hotel Fast

Mein Hotel Fast

Pittermann 3, 8254 Wenigzell
 Tel: 03336 2202 60
 E-Mail: office@hotel-fast.at
 www.hotel-fast.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Sa. 08:00 bis 16:00 Uhr

ego4you-Programme:



Special
Bike

Mein Hotel Fast Wenigzell

Herzlich willkommen in unserem 4-Sterne-Hotel inmitten der malerischen Region Joglland-Waldheimat! Als Familienbetrieb in vierter Generation führen wir ein modernes Traditionshotel und legen großen Wert auf echte Gastfreundschaft. Unser Haus besticht vor allem durch seine attraktive Lage. Romantisch und ruhig gelegen – im Herzen des idyllischen Dörfchens Wenigzell und umgeben von sanfter Berg- und Hügellandschaft. Wir lieben die Natur und haben den Wald für uns neu entdeckt! Daher laden wir Sie ein, im Wald zu baden und diese einzigartige Kraftquelle zu nützen oder bei ausgedehnten Wanderungen neue Sinneseindrücke zu gewinnen. Ob Spazierengehen, Mountainbiken oder Langlaufen – Freizeitaktivitäten für jede Jahreszeit warten auf Sie. Unser Frisch & G'sund Spa bringt echte Erholung – im In- oder Outdoor-Pool, bei einer vitalisierenden Massage oder bei wohltuenden Beauty-Behandlungen. Auf unserer Brat!Alm – einem besonderen Ort der Gemütlichkeit inmitten der Natur – erwarten wir Sie mit regionalen, köstlichen Schmankerln.

AUSZEIT – Rehasentrum St. Lambrecht Steiermark

Das AUSZEIT Reha- und Gesundheitszentrum für Stressmedizin und psychische Gesundheit im wunderschönen St. Lambrecht in der Steiermark bietet Ihnen das perfekte Umfeld für eine erholsame Auszeit vom Alltag. Eingebettet in die hügelige Landschaft des Naturparks Zirbitzkogel-Grebenzen begrüßen Sie Experten aus Ärzten, Psychologen und Psychotherapeuten, die mit Ihnen gemeinsam Strategien zur Stärkung Ihrer mentalen und seelischen Gesundheit erarbeiten. In Ihrer privaten Auszeit erwarten Sie modern eingerichtete Zimmer, ein gemütlicher Wellnessbereich samt Hallenbad und regionale Kulinarik.



© AUSZEIT

AUSZEIT – Rehasentrum

Hauptstraße 38-40, 8813 St. Lambrecht
Tel: 03585 275 55 0
E-Mail: office@auszeit-reha.at
www.auszeit-reha.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 16:00 Uhr

ego4you-Programme:



Mental

VORTUNA – Gesundheitsresort Bad Leonfelden

Das VORTUNA Gesundheitszentrum ist Experte im Bereich der seelischen Gesundheit und stellt Ihr Wohlbefinden und Ihre mentale Gesundheit in den Mittelpunkt. Eingebettet in die Wälder des Mühlviertels erwartet Sie ein Ort der Ruhe und Erholung. Neben dem umfassenden therapeutischen Angebot, begleitet durch Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten, genießen Sie zahlreiche Annehmlichkeiten eines modernen Gesundheits-hotels:

- ✔ 600 m² großer Spa-Bereich mit einer Panorama- und finnischen Sauna, einer Infrarotkabine sowie einem Hallenbad mit modernem Edelstahlbecken
- ✔ Komfortzimmer aus Naturmaterialien und beruhigenden Farben
- ✔ kulinarischer Genuss im Panoramarestaurant



© Tom Mesic

VORTUNA – Gesundheitsresort

Spielau 8, 4190 Bad Leonfelden
Tel: 07213 6363 0
E-Mail: office@vortuna.at
www.vortuna.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 16:00 Uhr

ego4you-Programme:



Mental



time4me

Die wohltuende Auszeit für Körper und Geist

time4me

Nehmen Sie sich mit time4me Auszeit vom Alltag, gönnen Sie sich wertvolle Momente, in denen es um nichts anderes geht als um Ihr Wohlbefinden, Ihre Erholung und Ihre Interessen. Golf, Skifahren, Wandern, Running, Mountainbiking ... fast alles ist in den time4me Locations möglich! time4me ist kostbare Zeit für Genuss und Selbstfindung, für Abenteuer und Regeneration. Sie haben eine Auszeit verdient – genießen Sie Ihre Zeitreise zu sich selbst!

Lassen Sie sich in ausgewählten Hotels verwöhnen!

Die time4me Partnerhotels befinden sich in den mitunter schönsten Gegenden Mitteleuropas – von den Alpen bis zum kroatischen Adriastrand. Zum time4me Spezialpreis (diese finden Sie unter www.merkur.at) verbringen Sie hier unvergessliche Tage. Merkur time4me bietet aber noch mehr: Sie können sich kostenlos mit speziellen Treatments und Vorsorgeservices wie Peelings, Massagen oder Personal Trainings verwöhnen lassen. Einfach alles, außer gewöhnlich!

Alle ego4you Vertragspartnerhotels bieten übrigens auch time4me an – genießen Sie hier eine maximale Auswahl an Möglichkeiten, abhängig von Ihrem Tarif.



Mehr zu den Preisen von time4me und den exklusiven Partnerhotels finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at.

Die time4me Welt des aktiven Erholens

- ✓ Auszeit vom Alltag in entspannender Atmosphäre
- ✓ Tophotels für alle Bedürfnisse
- ✓ traumhafte Locations in vielfältigen Landschaften – Meer, Alpen, Thermenregionen etc.
- ✓ time4me Spezialpreise
- ✓ time4me ist jedes Jahr buchbar
- ✓ kostenlose time4me Treatments und Services

Alpin Life Resort Lürzerhof

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

Dorfstraße 23, 5561 Untertauern

Tel: 06455 251

E-Mail: hotel@luerzerhof.at

www.luerzerhof.at



© Lürzerhof

AQUA DOME Längenfeld

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte, Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Thermenliebhaber

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

Oberlängenfeld 140, 6444 Längenfeld

Tel: 05253 64 00

E-Mail: office@aqua-dome.at

www.aqua-dome.at



© AQUA DOME

Mercur Health im Thermenhotel DAS SONNREICH

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte, Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Thermenliebhaber

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Schaffelbadstraße 219, 8282 Loipersdorf

Tel: 03382/868 16

E-Mail: loipersdorf@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at



© Das Sonnreich

Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

Troepolach 156, 9631 Jenig

Tel: 04285 720 006 12

E-Mail: reservierung.carinzia@falkensteiner.com

www.falkensteiner.com/hotel-spa-carinzia



© Falkensteiner Hotels&Residences



Falkensteiner Hotel & Spa Iadera

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Radfahren, Laufen & Walken, Strand & Meer

Punta Skala, 23231 Petrčane, Zadar, Kroatien

Tel.: +385 (0) 23 555 601

E-Mail: iadera@reservations.falkensteiner.com

www.falkensteiner.com/de/hotel/iadera



G'sund & Natur Hotel DIE WASNERIN

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension (ausgedehntes Frühstücksbuffet bis mittags)

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

Sommersbergseestraße 19, 8990 Bad Aussee

Tel: 03622 521 08 603

E-Mail: reservierung@diewasnerin.at

www.diewasnerin.at



Gesundhotel Bad Reuthe

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

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

Bad 70, 6870 Bad Reuthe

Tel: 05514 226 50

E-Mail: office@badreuthe.at

www.badreuthe.at



Hotel & Spa Linsberg Asia

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Thermenplatz 1, 2822 Bad Erlach

Tel: 02627 480 00

E-Mail: mail@linsbergasia.at

www.linsbergasia.at

Hotel Bellevue Mali Losinj

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende

Verpflegung: Frühstück

Aktivitäten: Tennis, Laufen & Walken, Strand & Meer

Cikat ul. 9, 51550 Mali Losinj, Kroatien
Tel.: +385 (0) 51 661 101
E-Mail: allotment@losinj-hotels.com
www.losinj-hotels.com



© Losinj Hotels & Villas

Hotel Der Steirerhof

Zielgruppe: Thermenliebhaber, Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Wagerberg 125, 8271 Bad Waltersdorf
Tel.: 03333 32 11 350
E-Mail: vitalbereich@dersteirerhof.at
www.dersteirerhof.at



© Hotel Der Steirerhof – Fotograf: Bernhard Bergman

Hotel Lone Rovinj

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende

Verpflegung: Frühstück

Aktivitäten: Radfahren, Laufen & Walken, Strand & Meer

Obala V. Nazora 6, 52210 Rovinj, Kroatien
Tel.: +385 52 632 022
E-Mail: lonereservation@maistra.hr
www.maistra.com



© MAISTRA Hotels und Resorts

Hotel Monte Mulini Rovinj

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende

Verpflegung: Frühstück

Aktivitäten: Radfahren, Laufen & Walken, Strand & Meer

Obala V. Nazora 6, 52210 Rovinj, Kroatien
Tel.: +385 52 636 028
E-Mail: mmreservation@maistra.hr
www.maistra.com



© MAISTRA Hotels und Resorts

© Hotel Penzinghof



Hotel Penzinghof

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

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

Penzingweg 14, 6372 Oberndorf

Tel.: 05352 62905

E-Mail: info@penzinghof.at

www.penzinghof.at

© la pura / Wöckinger



la pura women's health resort kamptal

Zielgruppe: exklusiv für Frauen

Verpflegung: GourMed Cuisine® Vollpension

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Hauptplatz 58, 3571 Gars am Kamp

Tel.: 02985 266 60 oder 02985 266 67 42

E-Mail: reservierung@lapura.at

www.lapura.at

© Cert; Percauer



Hotel GUT Trattlerhof & Chalets****

Zielgruppe: Sportbegeisterte, Familien

Verpflegung: Genuss-Halbpension

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

Gegendtaler Weg 1, 9546 Bad Kleinkirchheim

Tel.: 04240 81 72

E-Mail: hotel@trattlerhof.at

www.trattlerhof.at

© Mein Hotel Fast



Mein Hotel Fast

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Mountainbiken, Laufen & Walken

Pittermann 3, 8254 Wenigzell

Tel.: 03336 2202 60

E-Mail: office@hotel-fast.at

www.hotel-fast.at

Merkur Health im Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

Achenseestraße 380, 6215 Achenkirch

Tel: 05246 20 094 370

E-Mail: achenkirch@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at



© shoot+style

Quellenhof Luxury Resort Lazise Gardasee

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte, Familien (Kinder ab 4 Jahren)

Verpflegung: Gourmet-Halbpension

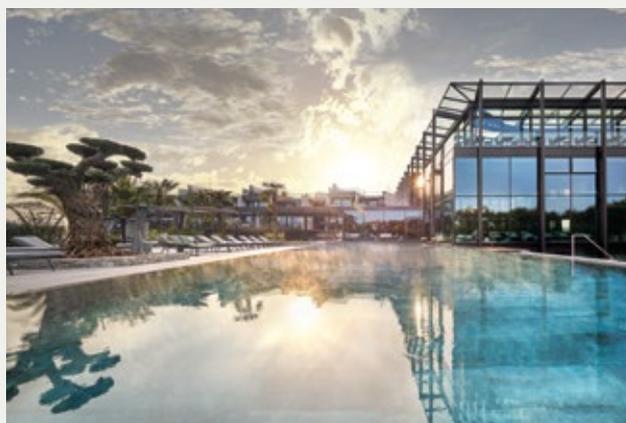
Aktivitäten: Golfen, Wandern, Biken, E-Biken, Laufen & Walken, Nordic Walking, Pilates, Fitness, Tennis, Fußball & Beachvolleyball

Via del Terminon 19, 37017 Lazise, Gardasee, Verona, Italien

Tel.: +39 45 8531000

E-Mail: info@quellenhof-lazise.it

www.quellenhof-lazise.it



© Alexander Haiden

Quellenhof Luxury Resort Passeier St. Martin

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte, Familien

Verpflegung: Gourmet-Halbpension, Quellenhof Gourmetstube 1897 und Sky Restaurant Teppanyaki (beide gegen Aufpreis)

Aktivitäten: Golfen, Reiten, Tennis, Wandern, Biken, E-Biken, Laufen & Walken, Nordic Walking, Pilates, Fitness, Action-Sport (Paragleiten, Rafting, ...), Fußball, Beachvolleyball

Quellenhof Pseirerstraße 47, 39010 St. Martin in Passeier, Italien

Tel.: +39 473 645 474

E-Mail: info@quellenhof.it

www.quellenhof.it



© Alexander Haiden

Merkur Health im REITERS Reserve Finest Family

Zielgruppe: Familien, Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: Vollpension

Aktivitäten: Golfen, Radfahren, Laufen & Walken

Am Golfplatz 4, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Tel: 03326 55 0 55

E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at



© Jenni Koller for REITERS Reserve

© Jenni Koller/REITERS Resort Stegersbach



Merkur Health im REITERS Resort Stegersbach

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte, Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort)

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

Golfstraße 1, 7551 Stegersbach

Tel: 03326 55 0 55

E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at

© Jenni Koller for REITERS Reserve



Merkur Health im REITERS Reserve Supreme

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Radfahren, Laufen & Walken

Am Golfplatz 1, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Tel: 03326 55 0 55

E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at

© Therme Geinberg / Christian Knoll



SPA Resort Therme Geinberg

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

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Thermenplatz 1, 4943 Geinberg

Tel: 07723 8501 30 15

E-Mail: reservierung@therme-geinberg.at

www.therme-geinberg.at

© Johannes Kogler



Sportresort Hohe Salve

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit einem Sportwissenschaftler vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

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

Meierhofgasse 26, 6361 Hopfgarten im Brixental

Tel: 05335 2420 503 oder 05335 2420 610

E-Mail: reservierung@hohesalve.at

www.hohesalve.at

St. Martins Therme & Lodge

Zielgruppe: Familien, Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Im Seewinkel 1, 7132 Frauenkirchen

Tel: 02172 20 500 700

E-Mail: safari@stmartins.at

www.stmartins.at



© St. Martins Therme & Lodge, Rudy Dellinger

Steigenberger Hotel and Spa Krems

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

Am Goldberg 2, 3500 Krems

Tel: 02732 710 100

E-Mail: krems@steigenberger.at

www.krems.steigenberger.at



© Steigenberger Hotel & Spa Krems, Severin Wrung

TAUERN SPA Zell am See-Kaprun

Zielgruppe: Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

Tauern Spa Platz 1, 5710 Kaprun

Tel: 06547 20 400

E-Mail: office@tauernspakaprun.com

www.tauernspakaprun.com



© TAUERN SPA

Thermalhotel Leitner

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte, Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Thermenliebhaber

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

An der Therme 218, 8282 Loipersdorf

Tel: 03382 868 16

E-Mail: loipersdorf@merkur-lifestyle.at

www.hotel-leitner.at



© Karl Schrotter

© Thomas Smetana



Therme Laa – Hotel & Silent Spa

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste, Thermenliebhaber

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, E-Biken, Laufen & Walken

Thermenplatz 3, 2136 Laa a.d. Thaya

Tel: 02522 847 007 33

E-Mail: hotel@therme-laa.at

www.therme-laa.at

© Heidentheater



Thermenhotel Kowald

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte, Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Thermenliebhaber

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

An der Therme 215, 8282 Loipersdorf

Tel: 03382 868 16

E-Mail: loipersdorf@merkur-lifestyle.at

www.kowald.com

© Thermenhotel Stoiser



Thermenhotel Stoiser

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte, Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Thermenliebhaber

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

An der Therme 153, 8282 Loipersdorf

Tel: 03382 868 16

E-Mail: loipersdorf@merkur-lifestyle.at

www.stoiser.com

© Thermenhotel Vier Jahreszeiten



Thermenhotel Vier Jahreszeiten

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte, Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Thermenliebhaber

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

An der Therme 216, 8282 Loipersdorf

Tel: 03382 868 16

E-Mail: loipersdorf@merkur-lifestyle.at

www.jahreszeiten.at

Thermenwelt Hotel Pulverer

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

Thermenstraße 4, 9546 Bad Kleinkirchheim
Tel: 04240 74 40
E-Mail: hotel@pulverer.at
www.pulverer.at



© Thermenwelt Hotel Pulverer

Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

Tänzlasse 11, 4820 Bad Ischl
Tel: 06132 29 446
E-Mail: ischl@merkur-lifestyle.at
www.merkur-lifestyle.at



© Villa Seilern Betriebs GmbH

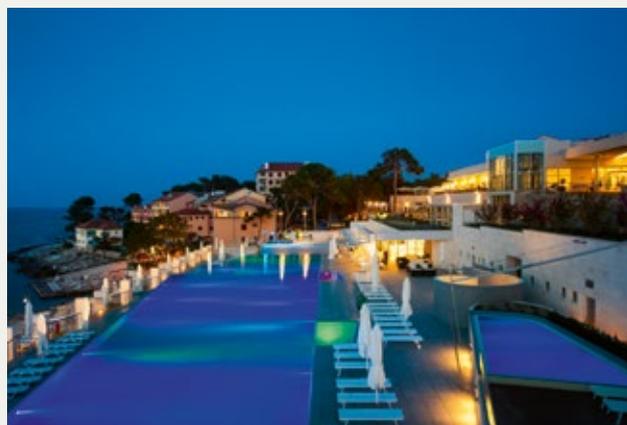
Vitality Hotel Punta Veli Losinj

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Radfahren, Laufen & Walken, Tennis, Strand & Meer

Sestavine 17, 51551 Veli Losinj, Kroatien
Tel: +385 (0)51 661 111
E-Mail: allotment@losinj-hotels.com
www.losinj-hotels.com/de/hotels-und-villen/hotel-punta



© Losinj Hotels&Villas

Werzer's Hotel Resort

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort)

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

Werzerpromenade 8, 9210 Pörtschach
Tel: 04272 223 10 132
E-Mail: resort@werzers.at
www.resort.werzers.at



© Gert Stenithaler 2014



ambulante Früherkennung*

Medizin nach Maß:

Pharmakogenetik



Pharmakogenetik ist der Weg zur individualisierten Arzneimitteltherapie, bei der der Kunde mit seinen Besonderheiten im Mittelpunkt steht. Jeder Mensch ist mit einem einzigartigen Bauplan ausgestattet. Dieser ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie unser Körper auf Medikamente reagiert und diese abbaut. Pharmakogenetik lässt Rückschlüsse auf die Verträglichkeit zu – einmal getestet, ein Leben lang gültig.

In der DNA eines jeden Menschen kommen mögliche Mutationen vor, die den persönlichen Stoffwechsel bei der Einnahme von Medikamenten beeinflussen. Daraus resultieren unterschiedliche Reaktionen auf Medikamente sowie unerwünschte Nebenwirkungen. Die Pharmakogenetik beschäftigt sich mit dem Einfluss dieser genetischen Veränderungen auf die Wirkung von Medikamenten. Diese können sein:

- zu schwache Wirkung
- keine Wirkung
- unerwünschte oder gar gefährliche Nebenwirkungen

Anhand einer Genanalyse ist es somit möglich, herauszufinden, welche Medikamente in welcher Dosierung für Sie am besten sind. Da sich genetische Eigenschaften im Laufe des Lebens nicht verändern, ist das Ergebnis des Tests ein Leben lang gültig.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at.

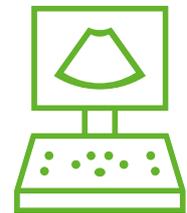
So läuft ein Pharmakogenetik-Test ab

1. Prüfen Sie, ob für Ihr Medikament eine pharmakogenetische Aussage getroffen werden kann. Nähere Infos unter: www.stratipharm.at/merkur
Benutzername: merkur
Passwort: meinmedikament
2. Nach Anforderung der Unterlagen vereinbaren Sie einen Erst-Termin, der in einer ausgewählten Apotheke stattfinden wird.
3. Im Anschluss an ein Aufklärungsgespräch wird eine Speichelprobe mittels Wangenabstrich entnommen.
4. Nach Fertigstellung des Testergebnisses wird dieses bei einem Zweit-Termin in der ausgewählten Apotheke im Detail mit Ihnen besprochen.

* Der Anspruch auf die Vorsorgeprogramme ego4you und time4me bzw. die ambulante Früherkennung richtet sich nach dem jeweiligen Tarif.

Mögliche Erkrankungen
vorbeugend an der Wurzel packen:

Hightech Früherkennung



Die Hightech Früherkennung* ist ein wesentlicher Schwerpunkt des Angebots von Merkur Novum und bestimmten Tarifen der Merkur Sonderklasse. Mit neuesten Methoden werden die wichtigsten Organe einem Check unterzogen, der maximal schonend und nicht-invasiv erfolgt. Moderne 3D-Darstellungen und Laboruntersuchungen gewährleisten eine exzellente Diagnostik mit höchster Genauigkeit und Zuverlässigkeit.

Highlights der Hightech Früherkennung



Ermittlung des Gesundheitsprofils mit
klinischer Untersuchung und
Besprechung der Befunde



Hightech Untersuchungen mit MR oder CT je nach
Schwerpunkt wahlweise: Lunge, Prostata, Brust,
Herz-Kreislauf oder Dickdarm



Ausführliche Befundbesprechung
durch das interdisziplinäre
Ärzteam



Erstellung der Folgemaßnahmen –
von Lebensstil- bis Therapieempfehlungen durch
hochqualifizierte Fachärzte

Alle aktuellen Vertragspartner finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at.

* Wir weisen darauf hin, dass es sich bei diesem Programm um eine Früherkennung und keine Vorsorgeuntersuchung handelt. Sie wird von Ärzten vor allem jenen Kunden empfohlen, bei welchen bereits eine persönliche Risikosituation in der Familie aufgetreten ist bzw. die eigene Krankengeschichte diese notwendig und sinnvoll macht. Eine etwaige von der Hightech Früherkennung ausgehende Strahlenbelastung ist zwar äußerst gering, aber dennoch vorhanden. Vor einer geplanten Inanspruchnahme empfehlen wir eine Abklärung mit Ihrem Hausarzt bzw. Facharzt.



Weil ich das Wunder Mensch bin.

Merkur Versicherung AG
8010 Graz Conrad-von-Hötzendorf-Straße 84
Tel. 0316 80 34-0

E-Mail: merkur@merkur.at
Internet: www.merkur.at
Facebook: fb.me/merkur.at

merkur 
VERSICHERUNG

Vertriebsdirektion Süd
8010 Graz Conrad-von-Hötzendorf-Straße 84
Tel. 0316 80 34-0

Vertriebsdirektion West
5020 Salzburg Innsbrucker Bundesstraße 67
Tel. 0662 87 14 34

Vertriebsdirektion Ost
1050 Wien Wiedner Hauptstraße 120-124
Tel. 01 505 57 44