

**Gesundheitsvorsorge**Merkur Krankenversicherung
Weil ich das Wunder Mensch bin.



"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.

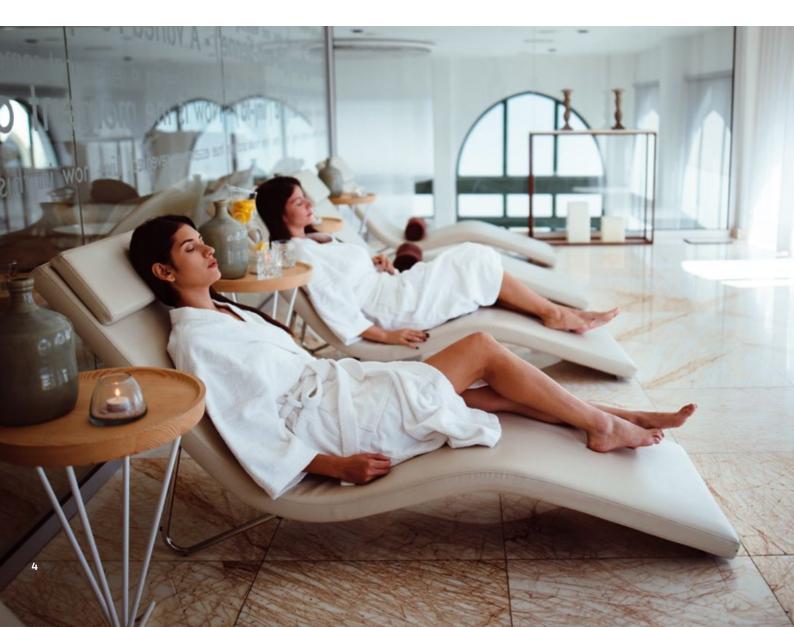
Die Merkur Versicherung erarbeitet Lösungen für das selbstbestimmte Leben des Menschen und versteht ihn als eine harmonische Einheit aus Körper, Geist und der Freude am Leben. Diese ganzheitliche Sicht des Wunders Mensch hat die Merkur seit ihrem Bestehen 1798 zu dem gemacht, was sie heute ist: eine 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 man die Gesundheit bestmöglich erhält, 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 aus einer breiten Palette von eg4you Vorsorgelösungen wählen.

- ego4you med medizinischeVorsorge
- ✓ ego4you well entspannende Vorsorge & Wellbeing
- ego4you fit aktive und sportliche Vorsorge
- ego4you specials gesunderLifestyle 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 Genquigkeit.

\* Der Anspruch auf die Vorsorgeprogramme ego4you und time4me sowie die ambulante Früherkennung richtet sich nach dem jeweiligen Tarif. Es gelten die für den Versicherungsvertrag zugrundeliegenden Allgemeinen und Besonderen Versicherungsbedingungen.

# Aktiv vorsorgen mit ego4you und time4me

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



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

<sup>\*</sup> Der Anspruch auf die Vorsorgeprogramme ego4you und time4me richtet sich nach dem jeweiligen Tarif. Es gelten die für den Versicherungsvertrag zugrundeliegenden Allgemeinen und Besonderen Versicherungsbedingungen.





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

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



# Wege zur Vorsorge



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



2. Als Kundenportalkunde können Sie Ihren ego4you-Aufenthalt in einem der Merkur Health Standorte – auch ohne vorher ausgestellten Buchungscode – online über das Buchungstool der Merkur Lifestyle buchen.



3. Alternativ fordern Sie Ihr gewünschtes ego4you-Programm über das Kundenportal, über die Merkur App oder telefonisch unter +43 316 80 34 20 20 an.



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



5. Programmunterlagen inkl. Buchungscode und Kundennummer erhalten Sie anschließend auch über das Merkur Kundenportal bzw. über die Merkur App als PDF, via E-Mail oder per Post.



6. Für die Buchung des gewünschten Programmes setzen Sie sich bitte mit der Buchungszentrale der Merkur Lifestyle unter +43 800 22 03 09 in Verbindung und halten Sie immer Ihre Kundennummer bereit.





# 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 gesundheitlichliche Vorsorge. Diese Module ermöglichen es Ihnen, Ihre ego4you Vorsorgeprogramme so individuell wie möglich zu gestalten.

#### ego4you Highlights

- alle zwei Jahre als ego4you Vorsorgeprogramm burchbar
- 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
- ✓ ernährungsmedinizische 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 we<u>ll</u>



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.





# Klassik

In angenehmer Hotelatmosphäre prüfen Ärzte der Merkur Lifestyle, wie es um Ihre Gesundheit & Fitness bestellt ist. Das ganzheitliche medizinische Vorsorgeprogramm ego4you med Klassik erweitert die staatliche Vorsorgeuntersuchung um zahlreiche zeitgemäße Untersuchungsparameter. Massagen und Wohlfühltreatments runden Ihren Aufenthalt ab.

#### Das Programm

- ✓ Ausführliche ärztliche Untersuchung und umfangreiches ärztliches Beratungsgespräch
- Laboranalyse (je nach gewähltem Aufbauprogramm)
- EKG & Lungenfunktionsmessung

#### Das Aufbauprogramm Classic

Sportwissenschaftliche Diagnostik & Trainings-

#### Die Aufbauprogramme Metabolic & Stress Control

Landgut am Pößnitzberg, im Falkensteiner Balance Resort und im Thermenhotel DAS Sonnreich alternativ zum Aufbauprogramm Classic wählbar:

- ✓ **Metabolic:** Analyse des Vitamin- und Mineral-
- Stress Control: Messung der oxidativen Stressbelastung der Zellen durch freie Radikale

#### Hotels







# **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 k\u00f6rperliche 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

- ✓ Merkur Health im Landgut am Pößnitzberg
- Merkur Health im Natur- und Aktivresort Reiterhof







# Check "myheart"

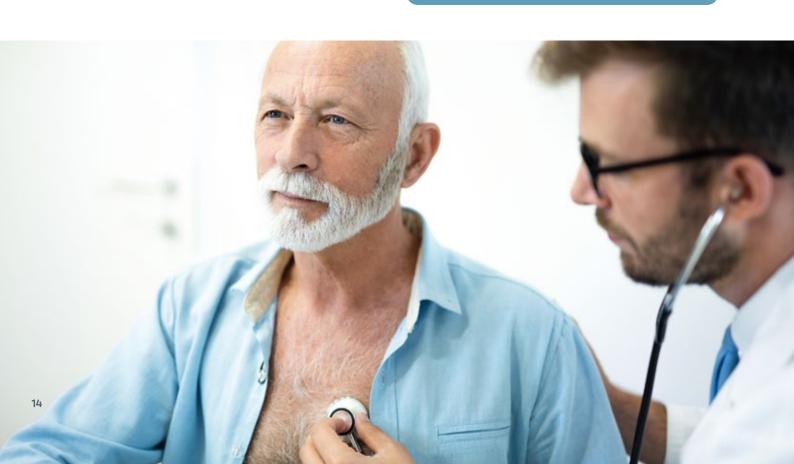
Kardiovaskuläre Erkrankungen gehören heute zu den häufigsten gesundheitlichen Risiken. ego4you med Check "myheart" bietet eine eingehende Analyse des kardiovaskulären Status in Kombination mit einer Wohlfühlbehandlung sowie einer Personal-Coaching-Einheit. ego4you Check "myheart" ist das Vorsorgeprogramm 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







# 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 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







# 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 alobale Krisensituationen haben den Druck auf das individuelle mentale Befinden massiv erhöht. Das Merkur Vorsorgeprogramm ego4you 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
- Ultraschalluntersuchungen
- ✓ Ruhe-EKG & Lungenfunktionsprüfung
- ✓ Impfstatus Hepatitis A + B sowie FSME (fakul-
- ✓ Wohlfühlmassage
- ✓ Frühstück & Lunch im Restaurant Arravané

#### Vorsorgepartner

Merkur Health im Merkur Campus,









# 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

✓ Bei allen Hotelpartnern mit Merkur Health
Standort





# 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

- Merkur Health im Landgut am Pößnitzberg
- Merkur Health im Thermenhotel DAS SONNREICH
- ✓ Merkur Health im Villa Seilern Vital Resort
- Merkur Health im Natur- und Aktivresort Reiterhof
- ✓ Merkur Health im Hotel Reiters Finest Family







# **Fitness**

Ein gut trainierter Körper ist einer der besten Wege, langfristig sowohl mental als auch physisch gesund zu bleiben. ego4you 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.







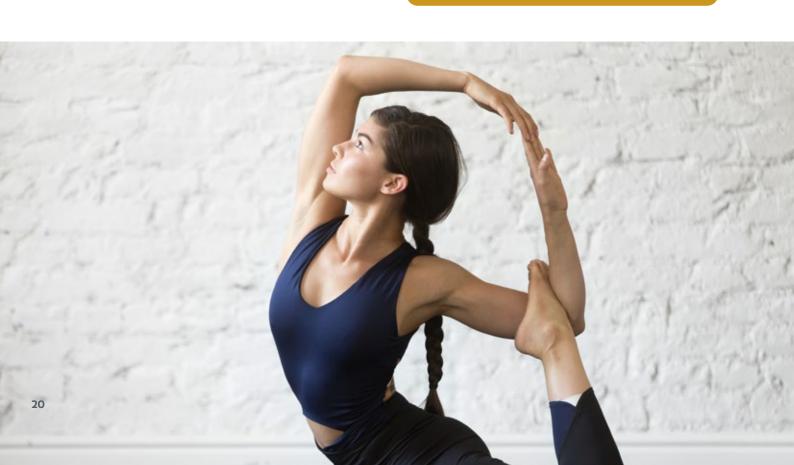
# Yoga

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 Ent-

#### Vorsorgepartner







# 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 Stoffwechseloptimierung.

#### Das Programm

Wahlweise möglich

#### optimize "IN SHAPE" – <u>3 Wochen Abnehm</u>programm

- 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 Abschlussaespräch
- ✓ genaue Analyse Ihrer Körperzusammensetzung und Ihres Ernähurngszustands
- √ 56 vollwertige Ersatzmahlzeiten f
  ür 16 Tage inkl. Shaker
- ✓ go Optimize Gesundheitskochbuch "Healthy Lifestyle, Healthy Eatina"

#### Vorsorgepartner

✓ Optimize Health Solutions GmbH, Graz.







# ego4you well

# Relax

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

#### Das Programm

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

#### Hotels

- ✓ Bei allen Hotelpartnern mit Merkur Health Standort
- ✓ Bei allen Falkensteiner Hotels
- ✓ Alpin Life Resort Lürzerhof
- ✓ Aqua Dome Tirol Therme
- ✓ St. Martins Therme
- ✓ Werzer's Hotel Resort











# 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

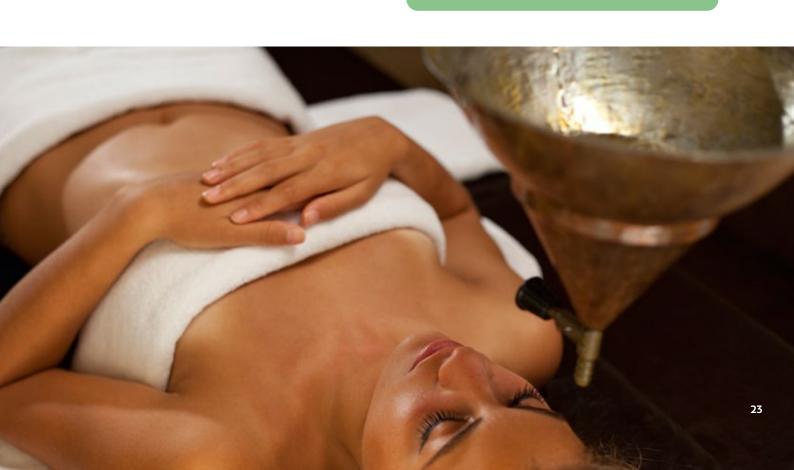
#### Wahlweise möglich:

- ✓ ayurvedisches Blütenbad
- Abhyanga

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

#### Hotels

✓ Bei allen Hotelpartnern mit Merkur Health Standort







# ego4you well **Ästhetik**

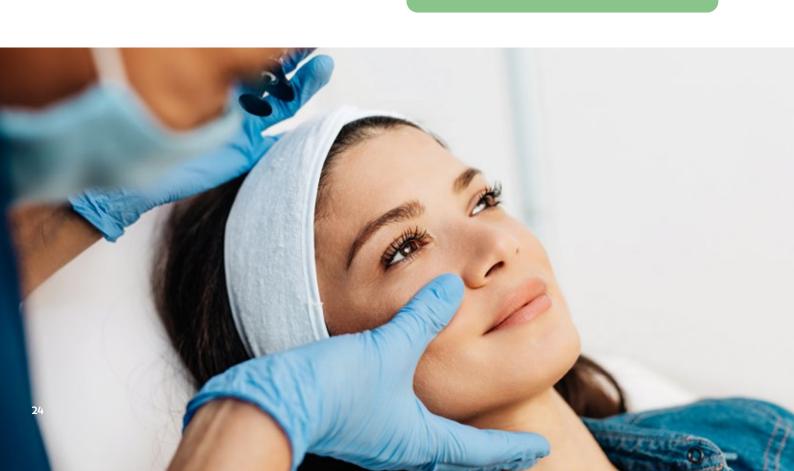
Dieses Vorsorgeprogramm bietet Ihnen mit dem VISIA-System eine innovative Hautanalyse zur Optimierung Ihrer Pflege und Hautgesundheit und wird durch eine regenerative Gesichtsbehandlung sowie eine Detox-Körperbehandlung abgerundet.

#### Das Programm

- Professionelle Hautanalyse mit dem VISIA-Hautanalysesystem als Basis für weitere Behandlungsschritte
- Analyse der Körperhaut
- Regenerations-Gesichtsbehandlung
- ✓ Ganzkörperpeeling & Detox Körperbehandlung
- Abschlussgespräch und Zusammenfassung des Hautzustands und Behandlungsempfehlungen für zu Hause

#### Hotels

- ✓ Merkur Health im Landgut am Pößnitzberg
- Merkur Health im Natur- und Aktivresort Reiterhof







# 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
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







# Minis

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

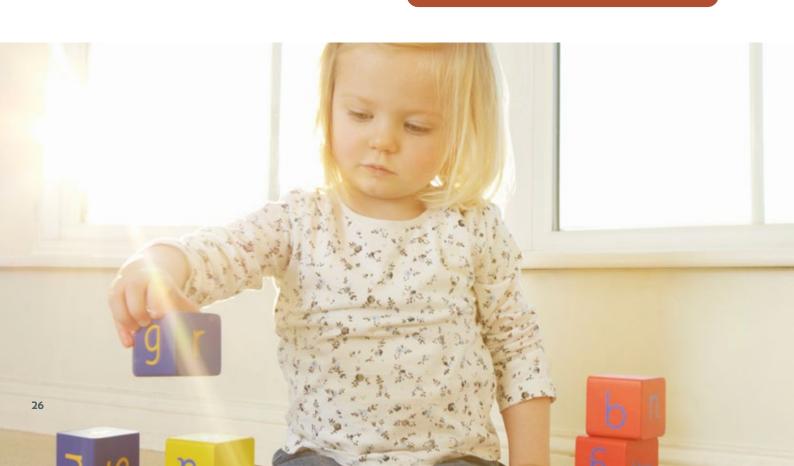
### Das Programm

Altersentsprechende unterschiedliche Kinderprogramme.

Genaue Programminhalte und Durchführbarkeit sind abhängig vom Hotel bzw. von der Motivation und dem Entwicklungsstand des teilnehmenden Kindes.

#### Hotels

- Merkur Health im Thermenhotel
   DAS Sonnreich
- Merkur Health im Hotel Reiters Finest Family
- Bei allen Falkensteiner Hotels
- Alpin Life Resort Lürzerhof
- Aqua Dome Tirol Therme
- St. Martins Therme
- ✓ Werzer's Hotel Resort











# 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







# **Fitness Juniors**

Training unter qualifizierter Anleitung ist der Schlüssel zu langfristiger gesundheitlicher Vorsorge. ego4you 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.











# 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.







# ego4you

# specials

ego4you specials 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.





#### 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 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.

#### 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.



# 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 Infos 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, Stegersbach und Leutschach.



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, Coachings für Sport und Training und tw. Beauty-Treatments angeboten.

### Die Merkur Health medizinischen Kompetenzzentren

Merkur Health im Falkensteiner Balance Resort, Stegersbach	<b>W</b> Klassik	Ayurveda	Relax	Rücken	<b>Special</b>			
Merkur Health im Landgut am Pößnitzberg, Leutschach	<b>W</b> Klassik	Ayurveda	Relax	<b>₫</b>	Rücken	Fernost	Ästhetik	Special
Merkur Health im Thermenhotel DAS SONNREICH, Bad Loipersdorf	<b>W</b> Klassik	Ayurveda	Relax	₫ Cardio	Rücken	<b>XX</b> Minis	Special	
Merkur Health im Villa Seilern Vital Resort, Bad Ischl	<b>K</b> lassik	Ayurveda	Relax	₫ Cardio	Rücken			
Merkur Health im Hotel Reiters Finest Family, Bad Tatzmannsdorf	<b>K</b> lassik	Ayurveda	Relax	<b>₫</b> Cardio	Rücken	₩ Minis		
<b>Merkur Health im Natur- und Aktivresort Reiterhof,</b> Achenkirch	<b>K</b> lassik	Ayurveda	Relax	<b>₫</b> Cardio	Rücken	Fernost	Ästhetik	Special

### Merkur Health im Falkensteiner Balance Resort Stegersbach (Adults only)

Im Falkensteiner Balance Resort Stegersbach entdecken erholungsuchende Gäste einen besonderen Rückzugsort und wohltuende Urlaubsmomente. Sportliche Aktivitäten und ganzheitliche Regeneration stehen im Einklang miteinander und werden mit kulinarischen Köstlichkeiten untermalt. Der weitläufige Acquapura Spa-Bereich im Adults-only Wellnesshotel mit großzügiger Saunalandschaft, Infinity-Pools, Whirlpool und entschleunigenden Ruheräumen verspricht ausgiebige Erholung im Adults-only Wellnesshotel, Aktive Gäste genießen das abwechslungsreiche Programm im Hotel und in der wunderschönen Natur des Südburgenlandes. Das Genuss.Inklusiv Arrangement inklusive Frühstücksbuffet, Light.Lunch und 5-Gang-Abendwahlmenü entführt Gourmets auf eine Genussreise mit hochwertigen, regionalen Zutaten.

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



© Falkensteiner Hotels & Residences

#### Merkur Health im Falkensteiner Balance Resort

Panoramaweg 1, 7551 Stegersbach Tel: 0800 22 03 09 E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at www.merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:30 bis 17:00 Uhr

#### ego4you-Programme:











### Merkur Health im Landgut am Pößnitzberg Leutschach

Rauffahren und Runterkommen. Am Landgut am Pößnitzberg in der Südsteiermark erleben Sie Erholung pur im neu gestalteten Hotel: Zimmer und Suiten, Lobby, Sektkeller und Innenhof erstrahlen im neuen Glanz. In unserem Restaurant Kreuzwirt - ist über einen kurzen Freiluftzugang über den Innenhof mit Blick in die Weinberge erreichbar - genießen Sie beste regionale, saisonale und nachhaltige Gerichte bei großartiger Aussicht auf die Südsteirische Weinstraße. Dazu servieren wir Weine unseres Hauswinzers Hannes Sabathi und internationale Weinflaschen. Auch unser gemütlicher Wohlfühlbereich bietet alles zur vollkommenen Entspannung: Schwimmen im ganzjährig beheizten Außenpool, schwitzen in Sauna und Dampfbad und auskühlen im Ruheraum mit Weinbergblick. Auf eine täglich stattfindende kommentierte Weinverkostung im historischen Sektkeller anno 1954 laden wir Hotelgäste sehr gerne ein. Durch die südsteirischen Weinberge wandern, E-Bikes im Hotel ausborgen, Buschenschänke und Weingüter der Umgebung besuchen sind nur ein paar der vielen Freizeit-Aktivitäten vom Pößnitzberg aus. Unsere Tiere wie Hauskatze Smoky, Schafe, Hühner, Enten, Hasen und Bienen freuen sich schon sehr auf Ihren Besuch.

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



© Mias Photoart

#### Merkur Health im Landgut am Pößnitzberg

Pößnitz 168, 8463 Leutschach Tel: 0800 22 03 09 E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at www.merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:30 bis 17:00 Uhr

#### ego4you-Programme:

















Ästhetik Special



© DAS SONNRFICH

#### Merkur Health im Thermenhotel **DAS SONNREICH\*\*\*\***

Schaffelbadstraße 219, 8282 Bad Loipersdorf Tel: 0800 22 03 09

E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at www.merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:30 bis 17:00 Uhr

#### ego4you-Programme:















Cardio

Avurveda





### 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 Thermalund 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
- ✓ 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.



Villa Seilern Betriebs GmbH

#### Merkur Health im Vital Resort Villa Seilern

Tänzlgasse 11, 4820 Bad Ischl Tel: 0800 22 03 09 E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:30 bis 17:00 Uhr

#### ego4you-Programme:

www.merkur-lifestvle.at















### Merkur Health im Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl (Adults only)

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.

### Merkur Health im Hotel Reiters Finest Family Bad Tatzmannsdorf (Minis only)

Ein perfekter Urlaub mit Ihren Kindern erwartet Sie im REITERS Reserve Finest Family. 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.



© Jenni Koller for REITERS Reserve

#### Merkur Health im REITERS Reserve Finest **Family**

Am Golfplatz 4, 7431 Bad Tatzmannsdorf Tel: 0800 22 03 09

E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at www.merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:30 bis 17:00 Uhr

#### ego4you-Programme:







Cardio



Relax





# Merkur Health im Naturund Aktivresort Reiterhof

Achenkirch (Adults only)

Die einzigartige Panoramalage auf ca. 30.000  $\mathrm{m}^2$  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 Vitaldörfl-Saunawelt, großem Saunagarten, verschiedenen Wasserattraktionen und Saunaevents, 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 bewährt 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: 0800 22 03 09 E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:30 bis 17:00 Uhr

#### ego4you-Programme:

















Ästhetik Specials



© Falkensteiner Hotels & Residence:

#### Falkensteiner Hotel Montafon

Latschaustraße 45, 6774 Tschagguns Tel: 050 99 11 80 20

 $E-Mail: merkur.montafon@reservations.falkensteiner.com\\www.falkensteiner.com/hotel-montafon$ 

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

#### ego4you-Programme:





Relax

Minis

### Falkensteiner Hotel Montafon

Direkt am Erlebnisberg Golm gelegen bietet das Falkensteiner Hotel Montafon die perfekte Ausgangslage für Abenteuer in der Natur mit der ganzen Familie. Nach aufregenden Erlebnissen und sportlichen Herausforderungen in der Vorarlberger Bergwelt, relaxen Gäste anschließend im Acquapura Organic SPA-Bereich des Hotels. Hier wird es in der Wasserwelt inklusive Indoor- und Outdoor-Pool und Rutschen nicht langweilig. Unser Via-Alpin-Konzept begleitet unsere Gäste mit kulinarischen Highlights durch den Tag. Zusätzlich bietet das Falkensteiner Hotel Montafon ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie: das Zusammenleben mit der Natur und die Region stehen stets im Vordergrund. So lernen große und kleine Gäste jeden Urlaubstag etwas Neues dazu.



© Falkensteiner Hotels & Residences

#### Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia

Tröpolach 156, 9631 Tröpolach Tel: 050 99 11 80 18

E-Mail: merkur.carinzia@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/hotel-spa-carinzia

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

#### ego4you-Programme:





Relax

Minis

### Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia

Direkt im Wander- und Skiparadies Nassfeld in Kärnten bietet das Hotel & SPA Carinzia die perfekten Voraussetzungen für einen unvergesslichen Urlaub in den Bergen. Wellness in einem weitläufigen Spa-Bereich auf 2 Etagen, eine traumhafte Bergkulisse rund um das Hotel, direkter Einstieg zum Millennium Express, der unsere Gäste im Sommer und Winter direkt ins Erlebnisgebiet Nassfeld bringt. Mit dem abwechslungsreichen Aktivprogramm im Hotel und in der Region kommt garantiert keine Langeweile auf. Der gelungene Urlaubstag lässt am besten an der Hotelbar bei einem gemütlichen Gläschen sowie im Restaurant mit ausgezeichneter Alpen-Adria-Kulingrik abrunden

## Falkensteiner Hotel Sonnenalpe

Vor eindrucksvoller Bergkulisse erwartet das Falkensteiner Hotel Sonnenalpe aktive Familien am Kärntner Nassfeld mit reichlich Unterhaltung. Für die ausgleichende Entspannung nach sportlichen Erlebnissen an der frischen Bergluft sorgen die Highlights im Acquapura SPA. Die Wellnessund Wasserwelt erstreckt sich über 2 Etagen inklusive diverser Saunas, Indoor- und Outdoorpool und einer Indoor-Wasserrutsche. Neben Signature Treatments für die Großen, werden im Falky SPA auch Behandlungen für Kinder angeboten. In der Alpin-Mediterranen Vollpension werden Köstlichkeiten der Kärntner Küche mit den beliebtesten Gerichten Italiens kombiniert. Von Aktivitäten in der Natur und Unterhaltung direkt im Hotel über entspannende Momente bis hin zur kulinarischen Highlights bietet das Falkensteiner Hotel Sonnenalpe die perfekten Bedingungen für einen unvergesslichen Familienurlaub.



© Falkensteiner Hotels & Residence

## Falkensteiner Hotel Sonnenalpe

Nassfeld 9, 9620 Hermagor Tel: 050 99 11 80 17

E-Mail: merkur. sonnen alpe@reservations. falkensteiner. comwww. falkensteiner. com/hotel-sonnen alpe

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis

## Falkensteiner Club Funimation Katschberg

Unterhaltung für die gesamte Familie wird im Falkensteiner Club Funimation Katschberg groß geschrieben. In bester Lage direkt am Katschberg inmitten der wunderschönen Natur Kärntens bietet das Hotel ganzjährig den perfekten Ausgangspunkt für diverse Aktivitäten. Inmitten des Skiund Wandergebietes überzeugt der größte Familienclub der Alpen mit zahlreichen Inklusivleistungen, wie liebevoller Kinderbetreuung und abwechslungsreichem Animationprogramm. In der weitläufigen Falky Aqua World inklusive Falky SPA warten zahlreiche Highlights für Kinder. Im Acquapura SPA-Bereich mit Saunalandschaft und gemütlichen Relax-Räumen kommen auch die Großen zur Ruhe und genießen die entspannten Momente des Familienurlaubs. Genussvolle Momente erlebt die ganze Familie Dank des Falkensteiner All-Inclusive-Konzeptes. So ist beim Familienurlaub am Katschberg wirklich für alle was dabei!



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Club Funimation Katschberg

Katschberghöhe 20, 9863 Katschberghöhe Tel: 050 99 11 80 15

 $E-Mail: merkur.katschberg@reservations.falkensteiner.com\\www.falkensteiner.com/club-funimation-katschberg$ 

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Hotel Cristallo

Katschberghöhe 6, 9863 Rennweg am Katschberg Tel: 050 99 11 80 14

 $E-Mail: merkur.cristallo@reservations.falkensteiner.com\\www.falkensteiner.com/hotel-cristallo$ 

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis

## Falkensteiner Hotel Cristallo

Das Falkensteiner Hotel Cristallo bietet als Aktivhotel die besten Bedingungen für aktive Erholung am Kärntner Katschberg. In unmittelbarer Nähe des Hotels finden Gäste zahlreiche Wanderwege in wunderschöner Natur. Im Winter überzeugen die direkte Pistenlage und Skischule & -verleih im Hotel mit ausgezeichneten Service und Komfort. Nach sportlichen Erlebnissen am Berg warten erholsame Momente für die ganze Familie im Acquapura SPA. Hier sorgen die Saunas, Pools und Ruheräume in der Wellness- und Wasserwelt für Entspannung. Beim abwechslungsreichen Kinderprogramm stehen Unterhaltung und Spaß an erster Stelle. Im Zuge der Falkensteiner Vollpension werden Gäste den ganzen Tag mit regionalen Spezialitäten verwöhnt. Bei diesem Aktivurlaub kommt jede\_r auf seine Kosten



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Hotel Schladming

Europapl. 613, 8970 Schladming Tel: 050 99 11 80 13

 $E-Mail: merkur.schladming@reservations.falkensteiner.com\\www.falkensteiner.com/hotel-schladming$ 

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis

## Falkensteiner Hotel Schladming

Das Falkensteiner Hotel Schladming bietet einen idealen Ausgangspunkt für vielfältige Aktivitäten in der Region Schladming-Dachstein. Gäste können sich im Winter auf erstklassige Skigebiete und im Sommer auf Wanderund Mountainbiketouren in direkter Hotelumgebung freuen. Nach einem aktiven Tag lädt der Acquapura SPA-Bereich zur Entspannung ein. Hier erwarten die Gäste ein umfangreiches Wellnessangebot mit großzügigem Saunabereich, Dampfbädern sowie Indoor- und Outdoorpool. Kulinarisch verwöhnt das Hotel mit abwechslungsreicher Kulinarik, die regionale und internationale Spezialitäten kombiniert. So vereint das Hotel sportliche Erlebnisse, Wohlbefinden und kulinarischen Genuss zu einem unvergesslichen Urlaub in der Steiermark.

## Falkensteiner Schlosshotel Velden

Das Falkensteiner Schlosshotel Velden liegt malerisch am Ufer des Wörthersees und lädt zum Genießen ein. Dank der perfekten Lage zwischen See und Kärntner Bergen profitieren Gäste von vielseitigen Aktivitäten. Wassersport, Golf oder Erkundungen der umliegenden Wander- und Radwege bieten ein abwechslungsreiches Programm in beeindruckender Kulisse. Der Acquapura Lake SPA-Bereich lädt mit luxuriösen Wellnessanwendungen, Saunen, Dampfbädern und einem Infinity-Pool zur vollkommenen Entspannung ein. Der exklusive Beach Club mit beheiztem Seewasserpool und direktem Seezugang ist ein weiteres Highlight des Hotels. Kulinarisch verwöhnt das Schlosshotel mit erstklassiger Kulinarik in mehreren Restaurants, die regionale und internationale Köstlichkeiten bieten. Das Schlosshotel Velden vereint Aktivität, Entspannung und Gourmet-Erlebnisse zu einem unvergesslichen Aufenthalt.



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Schlosshotel Velden

Schlosspark 1, 9220 Velden am Wörthersee Tel: 050 99 11 80 11

E-Mail: merkur.velden@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/schlosshotel-velden

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 09:00 bis 17:00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis

## Falkensteiner Hotel Kronplatz

Umgeben von den majestätischen Dolomiten, lädt das Falkensteiner Hotel Kronplatz zum Skifahren im Winter und Wandern oder Mountainbiken im Sommer ein. Als Mitglied der Leading Hotels of the World bietet das Hotel ganzjährig einzigartige Erlebnisse rund um den Aktiv-Berg Kronplatz. Sportbegeisterte finden hier zahlreiche Aktiv-Highlights und dürfen in Begleitung des Experience Concierge die unterschiedlichen Facetten des Bergsports auskosten. Nach sportlichen Herausforderungen bietet der Acquapura Summit SPA pure Entspannung mit Saunas, 25m Sportpool, Rooftop-Pool mit Ausblick auf den Kronplatz, summit Hamam und individuellen Wellnessanwendungen. Kulinarisch verwöhnt das Hotel mit innovativer Südtiroler Küche und internationalen Kreationen. Die On The Rock-Bar bietet kreative Cocktailinterpretationen an. Das Falkensteiner Hotel Kronplatz kombiniert atemberaubende Naturerlebnisse, luxuriöse Entspannung und kulinarische Highlights zu einem erholsamen Aktivurlaub in Südtirol.



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Hotel Kronplatz

Seilbahnstrasse 1c, 39031 Reischach/Bruneck (BZ), Südtirol, Italien Tel: 050 99 11 80 55

E-Mail: merkur.kronplatz@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/hotel-kronplatz

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Family Resort Lido

Bahnhofstraße/Via Stazione 7, 39030 Ehrenburg/Casteldarne, Südtirol. Italien

Tel: +39 047 297 56 54

E-Mail: merkur.lido@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/family-resort-lido

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 18:00 Uhr, Sa. bis Son 08:00 bis 16:00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis

## Falkensteiner Family Resort Lido (Minis only)

Das Falkensteiner Family Resort Lido in Südtirol ist ideal für Familien, die eine Mischung aus Abenteuer, Unterhaltung und Erholung suchen. Die Region bietet zahlreche Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Radfahren und Wintersport. Für Unterhaltung im Hotel sorgen das abwechslungsreiche Kinderprogramm und die einzigartige Highlights, wie die Ganzjahresskipiste auf dem Hoteldach, die längste Wasserrutsche des Südtirols, oder der Rooftop Adventure Park. Nach der Action wartet die Entspannung: Kinder und Erwachsene genießen den Acquapura SPA-Bereich gleichermaßen mit einer Auswahl individueller Treatments und Saunas für die Erwachsenen. Zusätzlich bietet die speziell auf Familien zugeschnittene Wasserwelt mit drei Indoor- und Outdoorpools und einer Auswahl an Rutschen allerlei Wasserspaß. Die alpin-mediterrane Vollpension Plus überzeugt mit vielfältigen Gerichten für jeden Geschmack.

Das Falkensteiner Family Resort Lido verspricht somit einen gelungenen Familienurlaub in Südtirol.



© Falkensteiner Hotels & Residences

## \*Falkensteiner Hotel & SPA Jesolo

Piazza Le Corbusier, 6, 30016 Lido di Jesolo VE, Italien Tel: 050 99 11 80 63

E-Mail: merkur.jesolo@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/hotel-spa-jesolo

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis

## Falkensteiner Hotel & Spa Jesolo

Urlaub am Meer mit Dolce Vita Flair verspricht das Falkensteiner Hotel & Spa Jesolo. Das Hotel in direkter Strandlage an der Adriaküste ist ein Paradies für erholungssuchende und aktive Gäste. Am hoteleigenen Strand lässt es sich herrlich entspannen und auch der Acquapura BLUE. HORIZON SPA-Bereich verwöhnt die Gäste mit einem ganzheitlichen Wellnessangebot am Meer. Individuelle Treatments, Saunas, Dampfbäder und ein stilvoller Indoor- und Outdoorpool versprechen Erholung in Jesolo. Für alle, die auch im Urlaub gern aktiv bleiben, bietet die Region zahlreiche Wassersportmöglichkeiten wie Segeln und Windsurfen, genauso wie gut ausgebaute Radwege und nahegelegene Golfplätze. Kulinarisch begeistert das Hotel mit italienischen Klassikern und japanisch-peruanischer Fusionsküche. Die Tiki-Cocktail-Bar bringt hawdilanische Einflüsse an den Lido di Jesolo. Ein Urlaub im Falkensteiner Hotel & SPA Jesolo verspricht Abwechslung, Erholung und kulinarische Highlights und das mit begleitet von wohltuendem Meerrauschen.

## Falkensteiner Family Hotel Diadora

Das Falkensteiner Family Hotel Diadora in Kroatien ist ein Traumziel für Familien, die eine Mischung aus Abenteuer und Erholung am Meer genießen möchten. Das Hotel liegt an der Adriaküste und bietet direkten Zugang zu wunderschönen Stränden auf der Halbinsel Punta Skala als Teil des gleichnamigen Resorts. Die Region um Zadar lädt zu Erkundungstouren ein, ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder am Wasser. Das umfangreiche Familienprogramm umfasst Unterhaltung im Falky-Land, Animation für verschiedene Altersgruppen und weitere Highlights wie ein Wissenschaftslabor und diverse Akademien und Kurse. Der Acquapura SPA-Bereich sorgt für den erholsamen Ausgleich im Familienurlaub. Bei speziellen Familien-SPA-Angeboten, diversen Indoor- und Outdoorpools inklusive Wasserrutsche und Ruhebereichen lässt es sich besonders gut entspannen. Kulinarisch verwöhnt das Hotel mit einer abwechslungsreichen Küche, die sowohl regionale als auch internationale Spezialitäten aus frischen, saisonalen Zutaten bietet. Das Falkensteiner Family Hotel Diadora kombiniert Meer, Entspannung, Spaß mit kulinarischen Genuss zu einem unvergesslichen Familienerlebnis in Dalmatien.



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Family Hotel Diadora

Ulica 1/155, 23231 Petrčane, Punta Skala, Kroatien Tel.: 050 99 11 80 34

E-Mail: merkur.diadora@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/family-hotel-diadora

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis

## Falkensteiner Hotel & Spa ladera

Das Falkensteiner Hotel & SPA ladera in Kroatien liegt idyllisch auf der Halbinsel Punta Skala und bietet seinen Gästen ein exklusives Urlaubserlebnis. Die Region besticht durch atemberaubende Küstenlandschaften und eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten wie Wassersport, Wandern und Radfahren. Der großzügige Acquapura SPA-Bereich lädt zur vollkommenen Entspannung ein und umfasst neben mehreren Saunas, Indoor- und Outdoorpools auch ein Hamam. Maßgeschneiderte Wellnessanwendungen vervollständigen das Relax-Erlebnis. Auch kulinarisch verwöhnt das Hotel mit Gerichten der Küche Dalmatiens und Highlights der Alpe-Adria Kulinarik. Das Falkensteiner Hotel & Spa ladera kombiniert Erholung, Aktivität und kulinarischen Genuss zu einem unvergesslichen Urlaub an der Küste Dalmatiens.



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Hotel & SPA ladera

Ulica 1/151, 23231 Petrčane , Punta Skala, Kroatien Tel: 050 99 11 80 32

E-Mail: merkur.iadera@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/hotel-spa-iadera

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis

© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Club Funimation Borik

Majstora Radovana 7, 23000 Zadar, Dalmatien, Kroatien Tel: 050 99 11 80 37

E-Mail: merkur.borik@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/en/club-funimation-borik

Anmeldezeiten: Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis

## Falkensteiner Club Funimation Borik (Minis only)

Der Falkensteiner Club Funimation Borik in Zadar, Kroatien, ist ein Paradies für Familien. Die herrliche Lage an der Adriaküste bietet direkten Strandzugang und vielfältige Wassersportmöglichkeiten. Die Region lädt zu spannenden Erkundungstouren und Outdoor-Aktivitäten für die ganze Familie ein. Im Acquapura SPA-Bereich können sich Gäste mit Saunas, Pools und maßgeschneiderten Wellnessanwendungen verwöhnen lassen. Das umfangreiche Familienprogramm bietet Unterhaltung für alle Altersgruppen, mit Falky-Land, Spielbereichen und täglich wechselnden Aktivitäten. Kulinarisch begeistert das Hotel mit abwechslungsreichen Buffets und à-la-carte-Gerichten, die regionale und internationale Spezialitäten aus frischen, saisonalen Zutaten umfassen. Der Falkensteiner Club Funimation Borik vereint Erholung, Spaß und kulinarischen Genuss zu einem unvergesslichen Urlaubserlebnis in Kroatien.



© 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 Fr. 08:00 bis 12.00 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis

## 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.

## Alpine Life Resort Lurzerhof Untertauern (Minis only)

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.



© 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:



H

Relax

Minis

## St. Martins Therme & Lodge (Minis only)

An einem der schönsten Plätze Österreichs, direkt am Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel, inmitten einer Region, die als UNESCO Welterbe ausgezeichnet ist – liegt die St. Martins Therme & Lodge. Neugierig, anregend, natürlich – St. Martins ist Wellness und Abenteuer zugleich. Sie verbindet das anspruchsvolle Ambiente einer 4\*-Superior Unterkunft mit der Ursprünglichkeit der Natur. Die Einzigartigkeit der Lage, der hauseigene 8ha große Badesee, das wohlig-warme Thermalwasser, eine einmalige Natur- und Kulturwelt, höchste Weintradition und Kultinarik vereinen sich zu einem Wellness-Angebot der Extraklasse. Ein Ort, um sich selbst und der Natur näher zu kommen. Ein Ort für Genießer und Entdecker.



© St. Martins Therme & Lodge, Rudy Dellinger

## St. Martins Therme & Lodge

Im Seewinkel 1, 7132 Frauenkirchen Tel: 02172 20 500 700 E-Mail: safari@stmartins.at www.stmartins.at

Anmeldezeiten: Mo. bis So. 08:00 bis 20:00 Uhr

## ego4you-Programme:



**\*** 

Relax

Minis



© Gert Steinthaler 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 Do. 09:00 bis 12.30 Uhr

## ego4you-Programme:





Relax

Minis

## Werzer's Hotel Resort Portschach (Minis only)

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.



© Mein Hotel Fast

## Mein Hotel Fast

Pittermann 3, 8254 Wenigzell Tel: 0800 22 03 09 E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at www.hotel-fast.at

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

## ego4you-Programme:



## 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 einzigarte 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 BratlAlm – einem besonderen Ort der Gemütlichkeit inmitten der Natur – erwarten wir Sie mit regionalen, köstlichen Schmankerln.

## 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: 0800 22 03 09 E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at www.trattlerhof.at

Anmeldezeiten: Mo. bis Sa. 09:00 bis 16:00 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 Cästen eine besonders herzliche, liebevolle und individuelle Betreuung zu vermitteln!



© Hotel Penzinghof

## **Hotel Penzinghof**

Penzingweg 14, 6372 Oberndorf Tel: 0800 22 03 09 E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at www.penzinghof.at

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

## ego4you-Programme:



Special





## 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 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
- ✓ inklusive time4me Treatments und Services



## Die Merkur time4me Hotels

	Family	Beach	Health	Active	Chill		Family	Beach	Health	Active	Chill
Merkur Health im Falkensteiner Balance Resort Stegersbach				ê ş		AQUA DOME Längenfeld	Ŕ			Sign of the same o	R.
Merkur Health im Landgut am Pößnitzberg Leutschach					The state of the s	G'sund & Natur Hotel DIE WASNERIN					R.
Merkur Health im Thermenhotel DAS SONNREICH****	Ŷ					Hotel & Spa Linsberg Asia					A P
Merkur Health im Villa Seilern Vital Resort				SS.		Hotel Der Steirerhof					AP.
Merkur Health im REITERS Reserve Finest Family	ۿؚۿ					Hotel Lone Rovinj		<u></u>			
Merkur Health im Natur- und Aktivresort Reiterhof				ŝ	A P	Hotel Monte Mulini Rovinj		<u>\$</u> 0			
Falkensteiner Hotel Montafon	٩			ŝ		Hotel Penzinghof				ŝ	
Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia				Sign of the same o		Hotel GUT Trattlerhof & Chalets****				Sign of the same o	
Falkensteiner Hotel Sonnenalpe	œŶ)			Se		Mein Hotel Fast				Se	A P
Falkensteiner Club Funimation Katschberg	œŶ)					Quellenhof Luxury Resort Lazise Gardasee					A P
Falkensteiner Hotel Cristallo	Ŷ					Quellenhof Luxury Resort Passeier St. Martin					A P
Falkensteiner Hotel Schladming				Se		REITERS Reserve Supreme				3%	A P
Falkensteiner Schlosshotel Velden		<u>\$</u>			P.	Sportresort Hohe Salve				Sho.	
Falkensteiner Hotel Kronplatz				Sign of the same o		St. Martins Therme & Lodge	ê <sup>n</sup>	₹%			Charles and the control of the contr
Falkensteiner Family Resort Lido	ê ê					TAUERN SPA Zell am See-Kaprun				SS.	
Falkensteiner Hotel & Spa Jesolo	œŶ)	₹%				Thermalhotel Leitner				Se	
Falkensteiner Family Hotel Diadora	œ	₹%				Thermenhotel Kowald				3%	A P
Falkensteiner Hotel & Spa ladera		<u>₹</u>				Thermenhotel Stoiser				Sh.	A P
Falkensteiner Club Funimation Borik	Ŷ	<u></u>				Thermenhotel Vier Jahreszeiten				Se Se	A P
Falkensteiner Hotel Antholz				Se Se	A P	Thermenwelt Hotel Pulverer				Se	
Falkensteiner Club Funimation Garden Calabria	œ	<u>∑</u> °				Werzer's Hotel Resort	œ	<u>\$</u> 0			A P
Falkensteiner Resort Capo Boi		<u>∑</u> °				Preidlhof***** Luxury Dolce Vita Resort					
Alpin Life Resort Lürzerhof				ŝ		BLEIB BERG F. X. Mayr Retreat					



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Merkur Health im Falkensteiner Balance Resort Stegersbach

**Zielgruppe:** Ruhe- und Erholungssuchende, Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Panoramaweg 1, 7551 Stegersbach Tel: 0800 22 03 09

E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at



© Mias Photoar

## Merkur Health im Landgut am Pößnitzberg Leutschach

**Zielgruppe:** Ruhe- und Erholungssuchende, Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Pößnitz 168, 8463 Leutschach Tel: 0800 22 03 09

E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at



© Das Sonnreich

# Active Health

© Villa Seilern Betriebs GmbH

## Merkur 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: 0800 22 03 09

E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at www.merkur-lifestyle.at

## Merkur Health im Villa Seilern Vital Resort

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

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

Tänzlgasse 11, 4820 Bad Ischl Tel: 0800 22 03 09 E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at



© Jenni Koller for REITERS Reserve

## Merkur Health im Hotel Reiters Finest Family

Zielgruppe: Familien, Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: Vollpension

Aktivitäten: Golfen, Radfahren, Laufen & Walken

Am Golfplatz 4, 7431 Bad Tatzmannsdorf Tel: 0800 22 03 09

E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at



© shoot+style

## Merkur Health im Naturund 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: 0800 22 03 09 E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at www.merkur-lifestyle.at



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Hotel Montafon

**Zielgruppe:** For all, Familien, Kinder Action & Unterhaltung, Aktivitäten am Berg Falkensteiner Premium Collection

Verpflegung: Halbpension Plus Frühstück, Jause und Abendessen

**Aktivitäten:** Aktivitäten- & Unterhaltungsprogramm für die gesamte Familie, diverse sportliche Aktivitäten am Erlebnisberg Golm, Skifahren & Wintersport, Ski In/Out, individuelle Tipps durch Experience Concierge

Latschaustraße 45, 6774 Tschagguns Tel: 050 99 11 80 20

E-Mail: merkur.montafon@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/hotel-montafon



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia

**Zielgruppe:** For all Aktivhotel für Sportbegeisterte & wellnessliebhaber\_innen

Verpflegung: Halbpension Plus, Frühstück, Jause und Abendessen

**Aktivitäten:** hoteleigener Golfplatz, Aktivprogramm im Hotel, Fahrradund Skiverleih direkt im Hotel, Sportmöglichkeiten in der Region, Ski In/Out, Skigebiet Nassfeld, individuelle Tipps durch Sports Concierge

Tröpolach 156, 9631 Tröpolach Tel: 050 99 11 80 18

E-Mail: merkur. carinzia@reservations. falkensteiner. comwww.falkensteiner. com/hotel-spa-carinzia



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Hotel Sonnenalpe

**Zielgruppe:** Familien, Kinder, Erlebnishotel mit Highlights & Unterhaltung für jedes alter

**Verpflegung:** Winter: Vollpension – Frühstück, Mittag- & Abendessen + Nachmittagsjause; Sommer: All Inclusive – Frühstück, Mittag- & Abendessen + ausgewählte Getränke

**Aktivitäten:** Wandern, Klettern, Radfahren & Mountainbiken, Outdoorpark am Nassfeld, Nassfeld Golf, Skifahren & Wintersport, Skiverleih direkt im Hotel

Sonnenalpe Nassfeld 9, 9620 Sonnenalpe Nassfeld Tel: 050 99 11 80 17

E-Mail: merkur.sonnenalpe@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/hotel-sonnenalpe



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Club Funimation Katschberg

Zielgruppe: Familienhotel, Unterhaltung für jedes Alter

Verpflegung: All Inclusive

**Aktivitäten:** Ganzjährige Animation & Unterhaltung im Hotel, hoteleigene Außensportanlagen, Wandern, Golf, Reiten, Ski In/Out, Skiverleih & Skischule direkt im Hotel

Katschberghöhe 20, 9863 Katschberghöhe Tel: 050 99 11 80 15

E-Mail: merkur.katschberg@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/club-funimation-katschberg



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Hotel Cristallo

Zielgruppe: Aktivhotel für Familien

**Verpflegung:** Vollpension mit separatem Kinderbuffet; Sommer: Getränke (Wein, Bier, Säfte) beim Mittag- und Abendessen im Restaurant inklusive

**Aktivitäten:** Aktiv- & Sportprogramm im und um das Hotel, Wandern, Radfahren, Reiten, Golf, Ski In / Out, Skiverleih & Skischule direkt im Hotel

Katschberghöhe 6, 9863 Rennweg am Katschberg Tel: 050 99 11 80 14

E-Mail: merkur.cristallo@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/hotel-cristallo



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Hotel Schladming

**Zielgruppe:** For all, Aktivhotel Falkensteiner Premium Collection

Verpflegung: Halbpension

**Aktivitäten:** Bike-Verleih direkt im Hotel, Golf, Wandern, Mountainbiken, diverse Sportmöglichkeiten in der Region, 4-Berge-Skischaukel, Skishuttle zur Talstation Planai

Europapl. 613, 8970 Schladming Tel: 050 99 11 80 13

E-Mail: merkur. schladming@reservations. falkensteiner. comwww.falkensteiner. com/hotel-schladming



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Schlosshotel Velden

**Zielgruppe:** For all, Falkensteiner Premium Collection, 5-Sterne, Genuss- & Wellnesshotel, Leading Hotel of the World

**Verpflegung:** Frühstück oder Halpension, Hauben Kulinarik - Restaurant Seespitz und weitere Restaurants & Bars

**Aktivitäten:** Direkte Seelage am Wörthersee, Aktivitäten am und um den See, Wassersport, Bootsfahrten, Wandern, Radfahren, hoteleigener Tennisplatz, Personal Training, Fitness, Golfsimulator im Hotel, Golfen in der Nähe des Hotels, Skigebiete in der Nähe, Eislaufen am Weißensee

Schlosspark 1, 9220 Velden am Wörthersee Tel: 050 99 11 80 11

E-Mail: merkur.velden@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/schlosshotel-velden



© Falkensteiner Hotels & Residence

## Falkensteiner Hotel Kronplatz

 $\textbf{Zielgruppe:} \ \, \text{For all, Falkensteiner Premium Collection, Wellness-} \, \& \, \text{Aktivhotel, Leading Hotel of the World}$ 

Verpflegung: Halbpension

**Aktivitäten:** Direkt am Fuße des Aktivberges Kronplatz, Wandern, Mountainbiken, Radfahren, Hochseilgarten, Klettern, Nähe zu den Dolomiten Skigebiet Kronplatz, Hotel liegt wenige Meter von der Talstation in Reischach entfernt, Biathlon – im nahegelegenen Antholz, Langlaufen im Sportpark Reischach 10 min zu Fuß vom Hotel, Rodeln, Skitouren, Schneeschuhwandern, individuelle Beratung durch Experience Concierge

Seilbahnstrasse 1c, 39031 Reischach/Bruneck (BZ), Südtirol, Italien Tel: 050 99 11 80 55

E-Mail: merkur.kronplatz@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/hotel-kronplatz



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Family Resort Lido

**Zielgruppe:** Familienhotel, Family-Only Hotel, Unterhaltung & Animation Falkensteiner Premium Collection

**Verpflegung:** Vollpension Plus, Frühstück, leichtes Mittagessen, Nachmittagssnack, Dinner für die ganze Family, Falky Restaurant für Kinder

**Aktivitäten:** Aktivitäten für Kinder / Familie im und um das Hotel – Ganzjahres Skipiste, Rooftop Adventure Park, Sportplätze, Trampolinwelt mit Valo Jump, Wasserrutsche, Wandern, Golf, Radfahren, Mountainbiken, Skifahren & Wintersport – Rodeln, Schneeschuhwandern, Langlaufen

Bahnhofstraße/Via Stazione 7, 39030 Ehrenburg/Casteldarne, Südtirol, Italien

Tel: +39 047 29 75 654

 $E-Mail: merkur.lido@reservations.falkensteiner.com\\ www.falkensteiner.com/family-resort-lido$ 



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Hotel & Spa Jesolo

**Zielgruppe:** For all, Falkensteiner Premium Collection, Designhotel, Beach, Wellness- & Genusshotel, Direkt am Strand

**Verpflegung:** Frühstück oder Halbpension, Kooperation mit Restaurant Mochi aus Wien

**Aktivitäten:** Direkte Strandlage, Kooperation mit Segelschule neben dem Hotel – Segeln, SUP-Verleih, Windsurf-Equipment-Verleih, Aktivprogramm im Hotel – Yoga, Pilates, HIIT, Zumba, Golf, Ausflug nach Venedig, kulturelle Highlights

Piazza Le Corbusier, 6, 30016 Lido di Jesolo VE, Italien Tel:  $050\,99\,11\,80\,63$ 

E-Mail: merkur.jesolo@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/hotel-spa-jesolo



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Family Hotel Diadora

**Zielgruppe:** Familienhotel, Falkensteiner Premium Collection Direkt am Strand, Teil des Falkensteiner Resort Punta Skala

**Verpflegung:** Halbpension, familienfreundliche Küche, Buffet, Küchenzeile "Biberonia" für Nahrungszubereitung & Pflege fürs Babys

Aktivitäten: Akademien & Kurse für Kinder im Hotel - Schwimmschule, Klettern, Fußball, Wissenschaftslabor, Reiten, Tanzen, Kochen, Fitness & Health Club, mehr als 20 verschiedene Sportarten & Verleih - Tennis, Paddel-Tennis, Basketball, Fußball, Radfahren, Yoga, etc., Wassersport & Verleih - SUP, Kajak, etc., Aktivprogramm im Resort, Sportveranstaltungen im Resort

Ulica 1/155, 23231 Petrčane, Punta Skala, Kroatien Tel.: 050 99 11 80 34

E-Mail: merkur.diadora@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/family-hotel-diadora



© Falkensteiner Hotels & Residence:

## Falkensteiner Hotel & Spa ladera

**Zielgruppe:** For all, Wellnesshotel, Falkensteiner Premium Collection Direkt am Strand, Teil des Falkensteiner Resort Punta Skala

Verpflegung: Frühstück oder Halbpension

**Aktivitäten:** Fitness & Health Club, mehr als 20 verschiedene Sportarten & Verleih– Tennis, Paddel-Tennis, Basketball, Fußball, Radfahren, Yoga, etc. Wassersport & Verleih - SUP, Kajak, etc., Aktivprogramm im Resort, Sportveranstaltungen im Resort

Ulica 1/151, 23231 Petrčane , Punta Skala, Kroatien Tel: 050 99 11 80 32

 $E-Mail: merkur.iadera@reservations.falkensteiner.com\\ www.falkensteiner.com/hotel-spa-iadera$ 



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Club Funimation Borik

**Zielgruppe:** Familienhotel, Unterhaltung für jedes Alter, Direkter Zugang zur Badebucht

Verpflegung: All Inclusive

**Aktivitäten:** Wassersportzentrum - Paddelboote, SUP, Kajak, Akademien für Kinder – Fußball, Wissenschaft, Schwimmen, Malen, Kochen, Tennis, Tischtennis, Radfahren, diverse Ballsportarten, Fitness, 2 Hartbelag Tennisplätze, Aktivprogramm im Hotel

Majstora Radovana 7, 23000 Zadar, Dalmatien, Kroatien Tel: 050 99 11 80 37

E-Mail: merkur.borik@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/en/club-funimation-borik



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Hotel Antholz

Zielgruppe: Adults-only, Genusshotel

 $\begin{tabular}{ll} Verpflegung: Regionale $\frac{3}{4}$-Genusspension: Ausgiebiges Frühstück, Marende in einer Holzbox und Gourmet-Menü am Abend \\ \end{tabular}$ 

**Aktivitäten:** Ruhiger Rückzugsort zum Relaxen aber auch idealer Ausgangspunkt für Wanderungen und Radtouren im Antholzer Tal im Sommer, Langlaufen im Antholzer Tal, oder Skifahren im nahegelegenen Skigebiet Kronplatz

Via Paul Zingerle, 439030 Anterselva di Sopra Tel: 050 991180 55

E-Mail: merkur. antholz @ reservations. falkensteiner. comwww.falkensteiner. com/hotel-antholz



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Club Funimation Garden Calabria

Zielgruppe: Familienhotel, Unterhaltung & Animation

**Verpflegung:** All-inclusive-Verpflegung mit Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks während des Tages inbegriffen. Einige der zusätzlichen F&B-Leistungen sind kostenpflichtig.

**Aktivitäten:** Unterhaltungs- und Aktivprogramm für Groß und Klein, Wassersportmöglichkeiten, Sportcenter inklusive Tennisplätze, Padel-Tennisplätze, Bogenschießen, Fußball, Beachvolleyball, uvm.

Località Torre Mezza Praia Strada Statale, 1888022 Acconia di Curinga Tel: 050 991180 55

 $E-Mail: merkur.gardencalabria@reservations.falkensteiner.com\\www.falkensteiner.com/club-funimation-garden-calabria$ 



© Falkensteiner Hotels & Residences

## Falkensteiner Resort Capo Boi

**Zielgruppe:** For all, Falkensteiner Premium Collection, privater Strand

Verpflegung: Frühstück oder Halbpension

**Aktivitäten:** Privater Sandstrand, ideale Ausgangslage um die Insel Sardinien zu entdecken, Unterhaltung für die gesamte Familie

Strada Provinciale, 1709049 Villasimius 050 991180 55

E-Mail: merkur.capoboi@reservations.falkensteiner.com www.falkensteiner.com/resort-capo-boi



© Lürzerhof

# Family Chill Active

© AQUA DOME

## 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

## AQUA DOME Längenfeld

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

Verpflegung: erweiterte Halbpension

 ${\bf Aktivit\"{a}ten:}$  Wandern, Skifahren, Radfahren, Mountainbiken, Laufen & Walken

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

www.aqua-dome.at



© Koller



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



**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



© Hotel Der Steirerhof – Fotograf Bernhard Bergman

## 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



© MAISTRA Hotels und Resorts

## 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



© 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



© Gert Perauer

## 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 8172

E-Mail: hotel@trattlerhof.at www.trattlerhof.at



© Mein Hotel Fast

## Mein Hotel Fast

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpenion

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Mountainbiken, Laufen & Walken

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



© Alexander Haiden

## 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



## 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



© Jenni Koller for REITERS Reserve

## Hotel Reiters Supreme

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

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Radfahren, Laufen & Walken

Am Golfplatz 1, 7431 Bad Tatzmannsdorf Tel: 03353/8841 E-Mail: booking@reitershotels.at



© Johannes Kogler

## Sportresort Hohe Salve

**Zielgruppe:** Gesundheitsbewusste (mit einem Sportwissenschafter vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Skifahren, Radfahren, Mountainbiken,

Meierhofgasse 26, 6361 Hopfgarten im Brixental Tel: 05335 2420 503 oder 05335 2420 610 E-Mail: reservierung@hohesalve.at www.hohesalve.at



## 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



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



© Karl Schrotter

© Heldentheater

© 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-lifesstyle.at www.hotel-leitner.at

## 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-lifesstyle.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-lifesstyle.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-lifesstyle.at www.jahreszeiten.at



© Thermenwelt Hotel Pulverer

## Chill Family Beach

© Gert Stenithaler 2014

## 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

## 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



© Lucas Putzer

## Preidlhof Luxury Dolce Vita Resort – Adults only Naturns bei Meran – Südtirol

 $\begin{tabular}{ll} {\bf Zielgruppe:} & {\bf Ruhe-} & {\bf und} & {\bf Erholungs such ende}, & {\bf Gesunde its bewusste} & (mit Arzt vor Ort), & {\bf Sportbegeisterte;} & {\bf Thermen liebhaber} & {\bf Sportbegeisterte;} & {\bf Thermen liebhaber} & {\bf Sportbegeisterte;} & {\bf Sportbege$ 

Verpflegung: ¾ Halbpension

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

St. Zeno Straße 13, 39025 Naturns bei Meran - Südtirol Tel: +39 (0)473 666 251 E-Mail: info@preidlhof.it www.preidlhof.com



© Bleib Bero

## BLEIB BERG F. X. Mayr Retreat

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

**Verpflegung:** Erweiterte Halbpension **Aktivitäten:** Wandern, Laufen & Walken

Thermenweg 28, 9530 Bad Bleiberg Tel: 04244 2205 E-Mail: kontakt@bleib-berg.com www.bleib-berg.com





## 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. Dargus 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 ten Apotheke stattfinden wird.
- 3. Im Anschluss an ein Aufklärungsgespräch wird eine Speichelprobe mittels Wangenabstrich
- 4. Nach Fertigstellung des Testergebnisses wird dieses bei einem Zweit-Termin in der ausgewählten Apotheke im Detail mit Ihnen

<sup>\*</sup> Der Anspruch richtet sich nach dem jeweiligen Tarif. Es gelten die für den Versicherungsvertrag zugrundeliegenden Allgemeinen und Besonderen Versicherungsbedingun-

## 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 nichtinvasiv erfolgt. Moderne 3D-Darstellungen und Laboruntersuchungen gewährleisten eine exzellente Diagnostik mit höchster Genauigkeit und Zuverlässigkeit.

## Highlights der Higtech Früherkennung bei Organen



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 Ärzteteam



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

Als neue Möglichkeit im Rahmen der Hightech Früherkennung bieten wir bei einem unserer Vertragspartner den Check Ihrer mentalen Gesundheit an. Im Zuge der Untersuchung werden fachärztliche Gespräche, psychometrische Testungen und Entspannungseinheiten durchgeführt. Alle aktuellen Vertragspartner finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at.

<sup>\*</sup> 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. Die Art der Programme sowie die Vertragspartner können sich ändern. Stand 12/2024

<sup>\*\*</sup> Es gelten die für den Versicherungsvertrag zugrundeliegenden Allgemeinen und Besonderen Versicherungsbedingungen.



## Weil ich das Wunder Mensch hin

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

**Vertriebsdirektion Süd 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

**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