

ZUERST DER MENSCH

WOCHENPROGRAMM

der Mare-Kurhotels

von 12. Jänner bis 18. Jänner
2026

Kurzentrum
HOTEL TRIEST



Thermalhotel
FONTANA



Landhaus
**VIER JAHRES-
ZEITEN**



Mare Kurhotels



Sehr geehrte Gäste!

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

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

Badelandschaft

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



Saunaoase

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



Der Newsletter der Mare-Kurhotels!
Bleiben Sie stets am neuesten Stand und verpassen Sie NICHTS!



Anmeldung unter www.hotelfontana.at

Wir versorgen Sie mit:

- **News** aus unseren Hotels
- **Aktionen und Rabatten** zu verschiedenen Buchungen
- **Gewinnspielen** mit tollen Preisen
- **Vorab Information** zu neuen Angeboten
- und vielem mehr...

Mare Kurhotels



Montag, 12. Jänner

TIPP

11.00 Uhr

Einschulung ins Krafttraining

mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Sequenzraum **TRIEST**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!



13.00 Uhr

Wirbelsäule – Allgemeines Bewegungstraining mit unserem Sporttherapeuten

Treffpunkt: Gymnastiksaal **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception

Nur für Hotelgäste des Thermalhotels Fontana!

TIPP

15.00 bis 19.00 Uhr

Steintal-Alpaka Produktausstellung

der Familie Krammer

Lobby **Thermalhotel FONTANA**



15.30 Uhr

Stark im Alltag - Sprechstunde mit unseren Psychologen

Ob Sie Sorgen loswerden möchten, neue Motivation suchen oder einfach jemanden zum Reden brauchen – **kommen Sie ganz ungezwungen vorbei.**

Treffpunkt: 1. Stock Psychologie **FONTANA**

Keine Anmeldung erforderlich!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!

Dienstag, 13. Jänner

TIPP

07.30 Uhr

Allgemeines Bewegungstraining im Wasser mit unseren Therapeuten

Treffpunkt: Hallenbad **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!



09.30 Uhr

Einschulung ins Krafttraining mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Sequenztrainingsraum **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotels Fontana!

14.30 Uhr

Stark im Alltag - Sprechstunde mit unseren Psychologen

Ob Sie Sorgen loswerden möchten, neue Motivation suchen oder einfach jemanden zum Reden brauchen – **kommen Sie ganz ungezwungen vorbei.**

Treffpunkt: Med. Leitstelle **TRIEST**

Keine Anmeldung erforderlich!

Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!

15.00 Uhr

Quell des Lebens

📍 Gästeinfo, Hauptplatz 14

„Auf den Spuren von Mineral- und Thermalwasser. Beginnend mit der Geschichte des Mineralwassers Radkersburger Stadtquelle (Long Life) beim Brunnen im Stadtpark und im neugestalteten Raum „Quell des Lebens“. Danach Besuch des Quellenhauses der Thermalquelle. Hier wird alles Wissenswerte über die Erschließung und Nutzung des Thermalwassers sowie Anekdoten erzählt. Entlang der Mur im UNESCO Biosphärenpark Unteres Murtal geht es zum Vita med Gesundheitszentrum der Parktherme. Beim Trinkbrunnen wird die Radkersburger Stadtquelle und ein Stück Schokolade verkostet. Zum Abschluss finden wir uns in der Urbani Vinothek ein.“

VVK: € 16,50

VVK mit entdecker.card: € 13,50

Mittwoch, 14. Jänner

TIPP

10.00 bis 14.00 Uhr

Schmuckdesign - Modern und Tracht

Lobby **Thermalhotel FONTANA**

Fr. Pölzl präsentiert handgefertigten Schmuck, aber auch Trachtenröcke, Trachtentaschen und -schals. Lassen Sie sich überraschen!

12.00 Uhr

Wirbelsäule – Allgemeines Bewegungstraining mit unserem Sporttherapeuten

Treffpunkt: Gymnastiksaal **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception

Nur für Hotelgäste des Thermalhotels Fontana!

16.00 Uhr

Entspannungstraining in der Gruppe mit unseren Psychologen

Treffpunkt: Gymnastiksaal **FONTANA**

Keine Anmeldung erforderlich!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!



17.00 Uhr

„Steirer-Reis-Erlebnistour“

Steirischer Reis? Ja, den gibt es!

Hier bei uns in Klöch wird seit 2010 steirischer Reis angebaut und seit 2021 in der eigenen Reismanufaktur aufbereitet.

Erlebnistour am Fuchs-Kürbishof beinhaltet:

Begrüßungsgetränk, Geschichte, Anbau – Pflege – Ernte, Verkostung, Schmöckern im Verkaufsraum.

Dauer: ca. 30 Minuten; Preis: € 5,50 pro Person

Eigenanreise:📍 Pölten 5, 8493 Klöch

Anmeldung an der Hotelreception.



TIPP

**von 16.00 bis 19.00 Uhr
Ausstellung von Energetix Magnetschmuck
und Wellnessprodukten
Lobby Hotel TRIEST**



19.00 Uhr

Feldenkrais Gruppenstunde – Leichter bewegen für mehr Lebensqualität;
in der Parktherme Bad Radkersburg;
Einstieg ohne Anmeldung jederzeit möglich.
1 Gruppenstunde pro Person: € 10,00.



Linie „HYDRO BASICS“

ADA
INTERNATIONAL

Mit der **Hydro Basics**-Kollektion genießen Sie ein erfrischendes **Bad im Ozean** und tanken neue Kraft für Körper, Seele und Geist. Im Herzen stehen wichtige Inhaltsstoffe wie **Algenextrakte**, die wichtige Hautfunktionen unterstützen, und feuchtigkeitsspendende **Meeresmineralien**, welche die Funktionen der Hautzelle fördern!

**Hautpflegeprodukte
mit Meeresmineralien
und Algenextrakten**

„Spirit of Travel“
Handreinigungsgel



300 ml

Preis € 11,00

„Hydro Basics“
Milde Flüssigseife

300 ml

Preis € 12,00



„Hydro Basics“
Haar- und
Bodyshampoo

300 ml

Preis € 12,00



„Hydro Basics“
Conditioner

300 ml

Preis € 12,00



„Hydro Basics“
Hand- und
Bodylotion

300 ml

Preis € 12,00



Wohlfühlen in unserer Kosmetikabteilung

Unser Kosmetik-Team ist
Montag bis Donnerstag und Samstag
von 08.00 bis 16.30 Uhr,
Freitag von 09.30 bis 18.00 Uhr gerne für Sie da!
Terminvereinbarung an der Hotel- oder
Therapiereception.

GESICHTSBEHANDLUNG FÜR DEN MANN

Hier bekommt „Mann“ alles, was die Haut braucht. Heutzutage wollen auch Männer makellos und attraktiv aussehen: Nach einer Abreinigung wartet eine entspannende Wellness-Gesichtsbehandlung auf Sie, mit Peeling, Maske, Massage und Abschlusspflege

45 Minuten

€ 61,-

KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG

Feuchtigkeit pur für trockene Haut.
Intensive Feuchtigkeitsbehandlung für sehr trockene Haut. Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Maske, Dampf, Ampulle, Gesichtsmassage, Augen- und Tagespflege

50 Minuten

€ 85,-

BLITZ-BEHANDLUNG

Der Frischekick für Ihr Gesicht.
Reinigung, Peeling, Serum, Maske und Abschlusspflege

35 Minuten

€ 53,-



AROMA-KÖRPERWICKEL

Aroma-Körperwickel Kur

Body Wrapping reduziert Cellulite, glättet die Haut, strafft das Bindegewebe und unterstützt die Durchblutung der Beine.

Dauer: ca. 45 Minuten

**Einzelpreis € 42,-
ab 5 Wickel je € 33,-**

der 6. Wickel ist gratis!

GROSSRAUM-SALZ-INHALATORIUM

KÖNIGSSALZSALARIUM®
THERMALHOTEL FONTANA ****S

Die Trockensalz-Inhalation bietet einen gesundheitlichen Mehrwert und verstärkt den Erholungsfaktor. Anders als bei herkömmlichen Salzanwendungen verteilen sich die winzig kleinen Salzpartikel beim Einatmen über das gesamte Atemwegssystem: von der Nase über die Nebenhöhlen und den Rachenraum bis in die äußersten Lungenbereiche. Dort befeuchten sie auf sanfte Weise die Schleimhäute und fördern die Durchblutung.

Ideal für Menschen mit:

- Atemwegserkrankungen ■ Schnupfen ■ Husten
 - Asthma ■ COPD ■ Nasennebenhöhlerkrankungen
 - Allergien ■ Hauterkrankungen wie z. B. Neurodermitis
 - Schlafstörungen ■ Depression ■ Burn-out
- Aber auch bei gesunden Menschen bietet die Trockensalz-Inhalation positive Effekte für den Körper.

Öffnungszeiten:

MO - SO von 10.00 - 16.00 Uhr

im Hallenbadbereich neben Trinkwasserstation

*Ihre Gesundheit liegt uns
am Herzen.*

Bewegt auch zu Hause

TOP 5 Übungen mit dem Gymnastikball

Bewegt auch Zuhause

Kräftigen und Dehnen

ZUM
VIDEO



Alle Sportvideos &
unseren Bewegungsfolder finden
Sie auf unserer Homepage.



KLÖCHER WEINSTRASSE

Die Klöcher Weinstraße beginnt in der Kurstadt Bad Radkersburg und führt Richtung Norden nach Fehring. In der Vinothek Klöch den Klöcher Traminer verkosten, die Aussicht in die Weinberge vom Schloss Kapfenstein aus genießen - das und noch vieles mehr erleben Sie auf der Klöcher Weinstraße.

Nur ca. 6 km nach Bad Radkersburg teilt sich die Klöcher Weinstraße im kleinen Ort Pölten. Östlich geht es geradeaus nach Gruisla, am Hochwarth vorbei durch Deutsch Haseldorf nach Pichla. Die westliche Route führt zur Marktgemeinde Klöch - bekannt durch seine zu den weltbesten zählenden Traminerweinen - vorbei an der Vinothek und dem Weinbaumuseum Klöch, über Klöchberg nach Tieschen und Pichla, wo sich beide Straßen wieder vereinen.

Weiter führt Sie die Klöcher Weinstraße über Frutten-Gießelsdorf und Plesch nach St. Anna am Aigen wo sich die Gesamtsteirische Vinothek befindet. Danach folgen die Orte Kapfenstein und Mahrensdorf bis Sie schließlich ans Ende gelangen: Fehring.



Donnerstag, 15. Jänner

07.30 Uhr

Allgemeines Bewegungstraining im Wasser mit unseren Therapeuten

Treffpunkt: Hallenbad **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!

TIPP

09.00 Uhr

Aktiv in den Morgen

Treffpunkt **TRIEST**: Reception

Treffpunkt **FONTANA**: Tiefgarage

Anmeldung an der Therapiereception!



11.00 Uhr

Einschulung ins Krafttraining

mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Sequenzraum **TRIEST**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!

13.00 Uhr

Einschulung ins Krafttraining

mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Sequenztrainingsraum **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotels Fontana!

TIPP

14.00 bis 16.00 Uhr

Kosmetikverkaufsstand

Entdecken Sie hochwertige Gesichts- und Körperpflegeprodukte – persönlich präsentiert und empfohlen von unserer Kosmetikerin.

Lobby Thermalhotel **FONTANA**

15.00 Uhr

Historische Altstadtführung – Tradition, Geschichte und Kultur der Altstadt!

📍 Gästeinfo, Hauptplatz 14

Preis p. P. € 7,00 / mit entdecker.card € 5,00

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

15.00 Uhr

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

Treffpunkt: 2. Stock Diätologie **FONTANA**

Keine Anmeldung erforderlich!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotels Fontana!

Freitag, 16. Jänner

07.30 Uhr

Allgemeines Bewegungstraining im Wasser mit unseren Therapeuten

Treffpunkt: Hallenbad **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!

TIPP

20.00 Uhr

Tanzabend mit „eXcite“

im **Café & Bar FONTANA**

Samstag, 17. Jänner

13.00, 14.30 und 16.00 Uhr

Feldenkrais® Schnupperstunde

Preis: pro Einheit € 8,00 statt € 10,00 - ohne Anmeldung zu besuchen.

📍 Parktherme

14.30 bis 15.30 Uhr

Lauf- und Walkingtreff der Parktherme!

Kostenlos, keine Voranmeldung;

Es werden die wunderschönen Murauen in verschiedenen Leistungsgruppen durchquert.

Sonntag, 18. Jänner

10.15 Uhr

Heilige Messe

📍 Stadtpfarrkirche Bad Radkersburg

17.00 Uhr

Following Footsteps

📍 Zehnerhaus Bad Radkersburg

Konzert: österreichischer Modern Jazz

„Was als Versuch begann, seine eigenen musikalischen Ideen umzusetzen, hat sich in den Jahren seither zu einem der interessanteren und erfolgreicheren Projekte im österreichischen Modern Jazz entwickelt.“

VVK: € 18,00

AK: € 20,00

Ausflugstipp der Woche

Himmelsberg Straden mit Pfarrkirche

Straden

Die vier Kirchen in Straden (Maria am Himmelsberg, Sebastiani-, Floriani- und Tiefkirche) bergen den einen oder anderen kulturhistorischen und kunsthistorischen Schatz.

Maria am Himmelsberg

Der romanische Kirchenbau der Pfarrkirche wurde der Gottesmutter Maria geweiht. Nach einem Brand um 1460 erfolgte die Umgestaltung im spätgotischen Stil. Aus dieser Zeit hat sich die Gnadenstatue "Maria Himmelsbergerin" auf dem Hochaltar erhalten.

Sebastianikirche & Tiefkirche

Mit der Gründung der Sebastianibruderschaft 1517 dürfte der Bau der südlich der Pfarrkirche gelegenen Doppelkirche Sankt Sebastian - Schmerzhafte Muttergottes zusammenhängen.

Florianikirche

Der Sage nach soll ein Ritter, der während einer feindlichen Belagerung hier hingetrieben wurde, für sein glückliches Entkommen den Kirchenbau gelobt haben. Er stürzte sich daraufhin mit seinem Pferd unbeschadet in die Tiefe. Die Weihe zu Ehren des Heiligen Florians fand 1686 statt.

Stradens Geschichte

Durch seine besondere Lage und mit seinen vier Kirchen zieht Straden zu jeder Jahreszeit Besucherinnen und Besucher aus nah und fern, die gerne auch etwas über die Geschichte des Ortes erfahren wollen, an.

