

- Gesund bleiben – gesund werden -

WOCHENPROGRAMM

der Mare-Kurhotels
von 13. April bis 19. April
2026

Thermalhotel
FONTANA



Kurzentrum
HOTEL TRIEST



Landhaus
VIER
JAHRESZEITEN



Mare Kurhotels



Sehr geehrte Gäste!

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

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

Badelandschaft

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



Saunaoase

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

Montag, 13. April

07.00 Uhr

**Allgemeines Bewegungstraining im Wasser
mit unseren Therapeuten**

Treffpunkt: Hallenbad **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!



10.30 Uhr

Einschulung ins Krafftraining

mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Sequenzraum **TRIEST**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!

TIPP

15.00 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, 14. April

TIPP

09.30 Uhr
Einschulung ins Krafttraining
mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Sequenztrainingsraum **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotels Fontana!

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

Treffpunkt: Med. Leitstelle **TRiest**

Keine Anmeldung erforderlich!

Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!

14.00 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

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!

Mittwoch, 15. April

09.30 Uhr

Einschulung ins Krafftraining

mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Sequenzraum **TRiest**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!

14.30 Uhr

Allgemeines Bewegungstraining im Wasser mit unseren Therapeuten

Treffpunkt: Hallenbad **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!

15.00 Uhr

Führung Museum im alten Zeughaus

📍 Emmenstraße 9, Bad Radkersburg

Preis p. P. € 5,00 mit entdecke.card € 4,00

Keine Anmeldung erforderlich!

16.00 Uhr

Entspannungstraining in der Gruppe mit unseren Psychologen

Treffpunkt: Gymnastiksaal **FONTANA**

Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!



STEIRERREIS
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. Wir bieten ein glutenfreies, regionales Sortiment an: Steirischen Reis, Buchweizen, Polenta, prämiertes Steirisches Kürbiskernöl ggA - „alles aus eigener Erzeugung“!

Anmeldung an der Hotelreception.

Begrüßungsgetränk,
Geschichte, Anbau - Pflege
Ernte, Verkostung,
Schmökern im Verkaufsraum
Jeden Mittwoch um 17.00 Uhr
Dauer: ca. 30 Minuten
Preis: € 5,50 pro Person
Eigenanreise: Pölsen 5, 8493 Klöch



Im Café & Bar FONTANA

Bärlauchzeit



im „Café & Bar Fontana“

Bärlauchcremesuppe mit Croûtons ^{A, G, L, F}	€ 5,50
Bärlauch-Käsespätzle mit grünem Salat ^{A, C, G, O}	€ 12,90
Bärlauch Cordon-Bleu vom Schwein mit Pommes und grünem Salat ^{A, C, G, O} (Bärlauch-Schinken-Käse-Füllung)	€ 17,90

Dazu empfehlen wir ein Glas Weißburgunder ^O,
2024 Vulkanland Steiermark DAC
vom Weingut Müller aus Klöch

1/8l	€ 4,00
0,75l	€ 24,00

Preise sind Inklusivpreise in EURO! März 2026/ak_V01

ZEIT FÜR EIS

Café & Bar Thermalhotel Fontana
Café Hotel Triest



nellati!



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.

Samtweiche Hände und gepflegte Füße

MANIKÜRE – Wellness für die Hände

Kürzen und Formen der Nägel, Entfernen der Nagel-
haut, Abschlussmassage

Ohne lackieren

€ 40,00

PEDIKÜRE – Frische und Erholung für Ihre Füße

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

€ 57,00

TEIL-PEDIKÜRE

Eingewachsene Nägel ODER Hühneraugen
Entfernen

€ 45,00

Nägel schneiden und formen, inkl. Fußbad

€ 30,00

LACKIEREN

€ 8,00



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

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

...erhältlich an den
Hotelreceptionen

Mare Kurhotels



Unsere „Mare-Kurhotels“ Verkaufsartikel

Kleine Andenken oder Mitbringsel für zu Hause



„Mare“ Trinkflasche blau 0,75lt
EUR 4,50

„Mare“ BMI Maßband
EUR 2,20

„Mare“ Schrittzähler
EUR 2,80



„Mare“ Badetuch blau 140x170 cm EUR 15,10

„Mare“ Fleecedecke blau 150x120 cm EUR 10,60



„Mare“ Regenschirm
besonders stabil
und flexibel
EUR 16,50



Kuscheliger Bademantel
für zu Hause
EUR 50,00

„Mare“ Badetasche
EUR 7,50



v3

Linie „HYDRO BASICS“

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!

ADA

INTERNATIONAL

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



Aussichtswarte Frutten-Gießelsdorf

Eiffelturm der Steiermark

Mitten auf dem "Weinwanderweg der Sinne" in Frutten-Gießelsdorf befindet sich die Aussichtswarte. Vor allem im Sommer und im Herbst ist diese ein Besuchermagnet. Zum einen liegt dies wohl an der herrlichen Aussicht, zum anderen ist der Ort ein Dreh und Angelpunkt vieler Wanderwege.

Die 40 Meter hohe Aussichtswarte Frutten-Gießelsdorf steht etwa einen Kilometer nordwestlich des Ortes, der mittlerweile zur Marktgemeinde Sankt Anna am Aigen gehört. Sie wurde zwischen 1987 und 1988 in einer Gemeinschaftsinitiative der Gemeinde Frutten-Gießelsdorf und des Tourismusvereins Frutten-Gießelsdorf erbaut. Davor stand an dieser Stelle ein kleinerer Holzturm. Über 20 Tonnen Stahl und 2.000 Stück Schrauben wurden in den Turm "verbaut".

2004 wurde sie restauriert und optisch neugestaltet. Dazu wurde der Architekturwettbewerb "5 Blickpunkte im Vulkanland" ausgeschrieben, welcher die Aussichtswarten Auersbach, St. Peter am Ottersbach, Pirching am Traubenberg, Eichkögl und Frutten-Gießelsdorf umfasste. Seitdem erstrahlt der Aussichtsturm in feuerrot. Hat man erstmals die 180 Stufen bis zum Plateau in einer Höhe von 36 Metern erreicht, wird man mit einer herrlichen Aussicht über das Hochstradner Plateau bis hin nach Sankt Anna am Aigen, dem Königsberg in Tieschen, einige slowenische Berge, die Karawanken, Straden, die Koralm bis hin zum Schöckl, dem Hochlantsch und den Fischbacher Alpen belohnt. Bei klarer Sicht kann man bis weit nach Ungarn und Slowenien sehen.



Frutten 88, 8354 St. Anna am Aigen



Donnerstag, 16. April

09.00 Uhr

Aktiv in den Morgen

Treffpunkt **TRIEST**: Reception

Treffpunkt **FONTANA**: Tiefgarage

Anmeldung an der Therapiereception.

14.00 Uhr

Entspannungstraining in der Gruppe

mit unseren Psychologen

Treffpunkt: Gymnastiksaal **TRIEST**

Anmeldung an der Therapiereception.

Nur für Hotelgäste des Hotel Triest und Landhaus Vier Jahreszeiten!

16.00 Uhr

Historische Altstadtführung – Tradition, Geschichte und Kultur der Altstadt!

Treffpunkt: Gästefinfo, Hauptplatz 14

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

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

Freitag, 17. April

07.00 Uhr

Allgemeines Bewegungstraining im Wasser mit unseren Therapeuten

Treffpunkt: Hallenbad **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotel Fontana!

TIPP

10.00 bis 14.00 Uhr

Grablers – aus Liebe zur Heimat!

Lobby **Hotel TRIEST**

Unsere "Liebe zur Heimat" hat uns dazu bewegt die Köstlichkeiten der Region mit größter Wertschätzung zur Natur und zum Boden liebevoll ins Glas zu bringen.

Tolle Geschenkideen und Mitbringsel für zu Hause!



TIPP

10.30 bis 14.00 Uhr

Verschiedenste Zirbenprodukte aus reiner Handarbeit!

Zirbenprodukte, z.B. Polster, Duftwürfel, Dufferfrischer fürs Auto, Zirbenherzen, sowie Postkarten aus Holz, Schlüsselanhänger, Bildhalter, Spruchschilder uvm.

Lobby **Thermalhotel FONTANA**

11.00 Uhr

Einschulung ins Krafftraining mit unseren Sporttherapeuten

Treffpunkt: Sequenztrainingsraum **FONTANA**

Anmeldung an der Therapiereception!

Nur für Hotelgäste des Thermalhotels Fontana!

BAUERNMARKT

WO

VORPLATZ
DER PARKTHERME

HAUPTPLATZ
BAD RADKERSBURG

VULKANMARKT
BAD GLEICHENBERG

MARKTZEITEN

JEDEN DIENSTAG, DONNERSTAG, SAMSTAG
14.30 – 17.00 UHR

JEDEN FREITAG
13.00 – 16.00 UHR

JEDEN FREITAG
16.00 – 19.00 UHR



15.00 Uhr

Führung Museum im alten Zeughaus

📍 Emmenstraße 9, Bad Radkersburg

Preis p. P. € 5,00 mit entdecker.card € 4,00

Keine Anmeldung erforderlich!

20.00 Uhr

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

TIPP



Samstag, 18. April

11.00 Uhr

Earth day bei Bevog

„Mit feinstem Craft Bier, leckeren Street-Food-Specials und richtig guter Stimmung!“

📍 Brauhaus Bevog, Laafeld



14.00 Uhr

Begleitete Radtouren mit den RAD-Guides „Genussradtour“ - KOSTENLOS

Ca. 35-40 km / Rückankunft: ca. 18 Uhr

Die Guides verraten Ihnen Geheimtipps und führen Sie zu idyllischen Plätzen und Aussichtspunkten mit Einkehrschwung.

📍 Gästeinfo am Hauptplatz; **Helmpflicht!**

14.30 bis 15.30 Uhr

Lauf- und Walkingtreff der Parktherme!

Kostenlos, keine Voranmeldung;

Es werden die wunderschönen Murauen in verschiedenen Leistungsgruppen durchquert.

19.45 Uhr

Roland Düringer "Regenerationsabend 3.0"

📍 Zehnerhaus Bad Radkersburg

„Roland Düringers REGENERATIONSABEND – die hohe Kunst des Geschichtenerzählens – geht in die dritte Runde. Unvorbereitet, aber tiefenentspannt. Dankbar für jede Zwischenfrage aus dem Publikum und wie immer kein Blatt vor dem Mund. Ein Kleinkunstabend in einfacher Sprache, und wer trotzdem nicht alles versteht, hebt wie immer einfach die Hand.“

VVK: € 34,- / AK € 39,-

Sonntag, 19. April

10.15 Uhr

Heilige Messe

📍 Stadtpfarrkirche Bad Radkersburg

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



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

Schloss-Geschichte & Sanierung

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

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

Château Agata Schaumwein

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

Öffnungszeiten

MO-SO 10.00-17.00 Uhr

Eintritt Schlosspark und kleiner Tierpark € 1,00

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

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