




„Ich will auf
meine Art gesund
bleiben.“

Gesundheitsvorsorge
Merkur Krankenversicherung
Weil ich das Wunder Mensch bin.

merkur 
VERSICHERUNG

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



Gesund bleiben und nachhaltig Lebensfreude bewahren

Merkur Gesundheitsvorsorge

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

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



Heute für das Wohlbefinden von morgen

Die Merkur Gesundheitsvorsorge

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





ego4you

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

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



time4me

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



Ambulante Früherkennung



Pharmakogenetik

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



Hightech Früherkennung

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

Aktiv vorsorgen mit ego4you und time4me

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

ego
4you

ego4you ist das ganzheitliche Vorsorgeprogramm, das genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird. Ziel ist die proaktive Lebensstilumstellung 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
- ✓ 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

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



time 4me

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

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

- ✓ Exklusive Hotels in Österreich und im Ausland zu ermäßigten Konditionen**
- ✓ Kostenübernahme für bestimmte Behandlungen wie Massagen, Treatments & Trainings
- ✓ Zusätzliche Sport- und Freizeitaktivitäten

** Die jeweiligen Preise finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at.



Wege zur Vorsorge



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



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



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



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



5. Die Programmunterlagen inkl. Buchungscode erhalten Sie anschließend über das Merkur Kundenportal als PDF, via E-Mail oder per Post.



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



ego
4you

Nachhaltige Gesundheitsvorsorge für individuelle Bedürfnisse:

ego4you

ego4you Gesundheitsvorsorge für das Wunder Mensch

Die Merkur Versicherung ist die Versicherung des Wunders Mensch und stellt den Menschen und seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Das bedeutet, dass sich die ego4you Vorsorgeprogramme der Merkur ganz 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 Kombination ist einzigartig und macht ego4you so besonders.

Hotelkomfort 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 sein Leben. Diese Module ermöglichen es Ihnen, Ihre Vorsorge selbst zu konfigurieren und das für Sie passende ego4you zu wählen.

ego4you Highlights

- ✓ alle zwei Jahre als ego4you Vorsorgeprogramm buchbar
- ✓ mehrtägiger Aufenthalt im 4- oder 5-Sterne-Hotel
- ✓ 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

Wege zu Ihrem ego4you nach Maß

Wählen Sie alle zwei Jahre Ihr persönliches, modular aufgebautes ego4you Vorsorgeprogramm. Das Angebot im Hotel (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 Gesundheitsthemen mit einer Auszeit vom Alltag vereint. Jugendliche sowie sportlich Ambitionierte wählen ihr individuelles Trainingsprogramm in Fitness-Studios oder in Yoga-Studios. Für Kinder stehen altersgerechte Gesundheits-Events zur Verfügung.

Die ego4you Module

ego4you med



Die medizinische Vorsorge im ego4you hat verschiedene Schwerpunkte: Schulmedizin oder ganzheitliche Medizin. 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 liefert das Modul fit, das sowohl in Hotels als auch in Fitness- und Yoga-Studios buchbar ist. Training und Bewegung, die nachhaltig Spaß und fit machen.

ego4you well



Wellbeing, Wellness und Entspannung für Körper und Geist stehen in diesem Modul im Vordergrund. Einfach den stressigen Alltag hinter sich lassen und die Batterien fernab der Routine in wunderschönen Hotels mit viel Komfort neu aufladen.

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 bieten Ihnen mit Trends und aktuellen Lifestylethemen ein besonderes Extra an Gesundheit und Wohlbefinden. Erleben Sie die vielfältigen Möglichkeiten moderner Vorsorge.



ego4you med Klassik

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

Das Programm

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

Das Aufbauprogramm

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

Hotels

- ✓ LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark
- ✓ Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl
- ✓ REITERS Resort Stegersbach
- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch
- ✓ REITERS Reserve Hotels Bad Tatzmannsdorf
- ✓ Steigenberger Hotel und Spa Krams





ego4you med

Fernost

Die Traditionell 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.



med

Das Programm

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

Teezeremonie – üben Sie die Teezeremonie als eine besondere Form der Meditation. Diese wird exklusiv im Merkur Health im LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark angeboten.

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

- ✓ LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark
- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch





ego4you med

Ambulant

Gesundheit entsteht aus der Harmonie verschiedener Dimensionen unseres Lebens: Körper, Geist, Seele, Sinne, Bewegung, Ernährung & Stress sind eng miteinander verbunden und ergeben in Summe Ihr ganz persönliches Gesundheitsempfinden. Unser ambulantes Angebot ist besonders flexibel und passt sich zeitlich und inhaltlich Ihren individuellen Wünschen an.

Das Programm

Gesundheits-Quick-Check inkl. 6 Einheiten:

Schwerpunkte – wahlweise möglich:

- ✓ Mentale Gesundheit
- ✓ Aktivität & Körper
- ✓ Bewegung & Ernährung

Vorsorgepartner

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





fit



ego4you fit

Rücken

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

Das Programm

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

Hotels

- ✓ LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark
- ✓ Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl
- ✓ REITERS Resort Stegersbach
- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch
- ✓ REITERS Reserve Hotels Bad Tatzmannsdorf
- ✓ Steigenberger Hotel und Spa Krems
- ✓ Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia Nassfeld
- ✓ AQUA DOME Längenfeld
- ✓ Werzer's Hotel Resort Pörtlach
- ✓ SPA Resort Therme Geinberg





fit



ego4you fit Cardio

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

Das Programm

Schwerpunkte:

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

Hotels

- ✓ LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark
- ✓ Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl
- ✓ REITERS Resort, Stegersbach
- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch
- ✓ REITERS Reserve Hotels Bad Tatzmannsdorf
- ✓ Steigenberger Hotel und Spa Krems
- ✓ Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia Nassfeld
- ✓ AQUA DOME Längenfeld
- ✓ Werzer's Hotel Resort Pörtlach
- ✓ SPA Resort Therme Geinberg





fit



ego4you fit

Fitness

Fitnessstraining und -check in ausgesuchten Fitness-Studios mit moderner Ausstattung.

Das Programm

- ✓ Fit-Check inkl. Anamnesegespräch, Muskel-funktionstest, Körperfettmessung und Ergebnisbesprechung sowie Trainingsplanung
- ✓ Im Rahmen einer 60-minütigen One-to-One-Trainingseinheit weist ein Trainer in die richtige Handhabung der Geräte ein. Ziel ist es, Fehlbelastungen und falsche Beanspruchungen des Bewegungsapparates zu vermeiden.
- ✓ 6-monatiges Training

Vorsorgepartner

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





fit



ego4you fit Yoga

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

Das Programm

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

Vorsorgepartner

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





well



ego4you well Relax

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

Das Programm

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

Hotels

- ✓ LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark
- ✓ Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl
- ✓ REITERS Resort Stegersbach
- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch
- ✓ REITERS Reserve Hotels Bad Tatzmannsdorf
- ✓ Steigenberger Hotel und Spa Krems
- ✓ Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia Nassfeld
- ✓ AQUA DOME Längenfeld
- ✓ Werzer's Hotel Resort Pörtlach
- ✓ SPA Resort Therme Geinberg
- ✓ Vitality Hotel Punta, Veli Losinj





well



ego4you well

Ayurveda

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

Das Programm

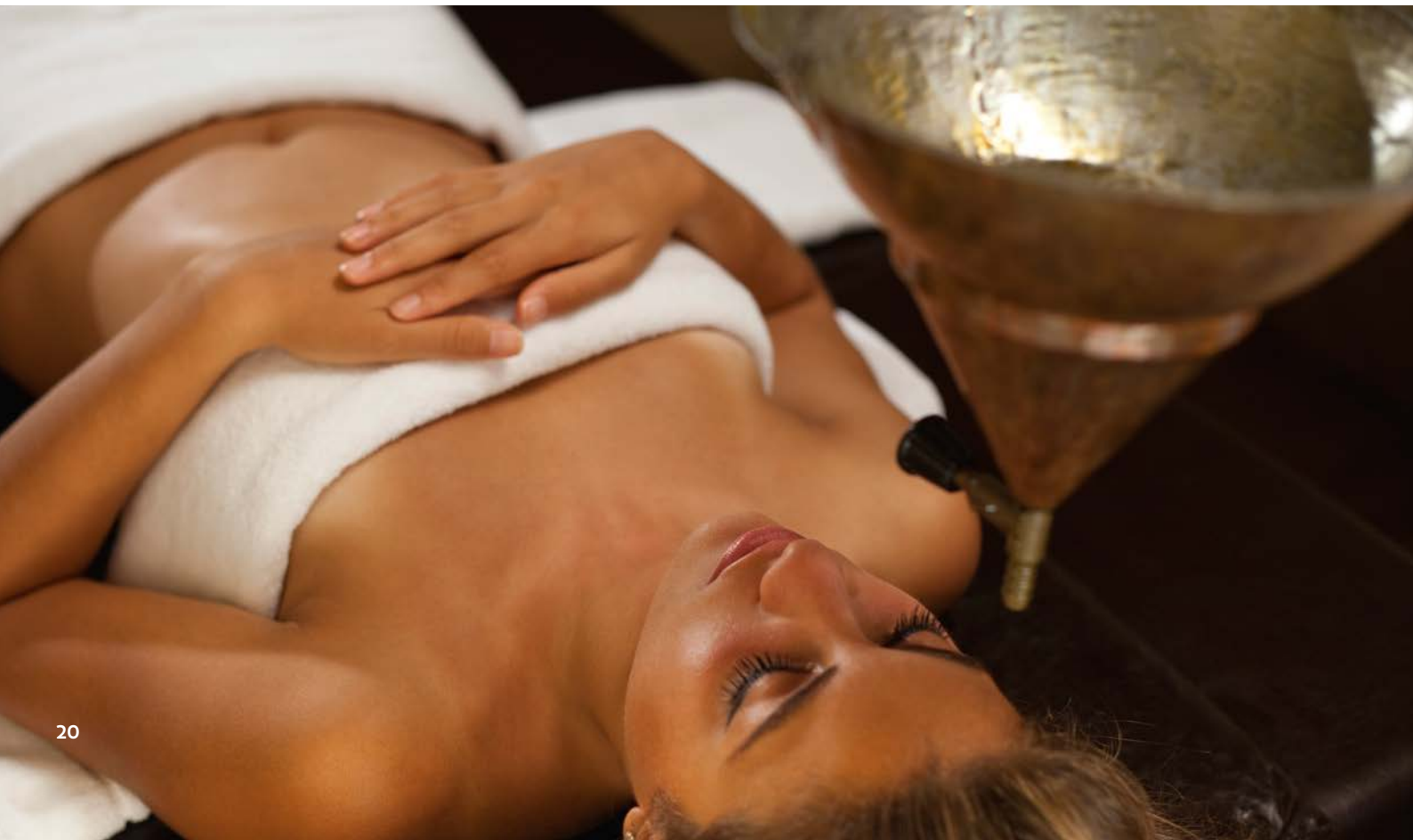
- ✓ ayurvedische Typbestimmung
- ✓ ayurvedisches Begrüßungsritual mit Padabhyanga-Fußmassage
- ✓ ayurvedisches Bewegungsprogramm

Wahlweise möglich:

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

Hotels

- ✓ LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark
- ✓ Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl
- ✓ REITERS Resort Stegersbach
- ✓ Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch
- ✓ REITERS Reserve Hotels Bad Tatzmannsdorf





well



ego4you well

Soul

Das Programm für mehr Lebensfreude und Lebensenergie: Finden Sie Wege zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Stärken Sie Ihr persönliches Gleichgewicht und Ihre innere Balance durch Abstand vom Alltag, Entspannung und mentale Erholung.

Das Programm

Mentale Erholung

Ermittlung der individuellen Belastbarkeit und des Erholungspotenzials, Reflexionsgespräch mit einem qualifizierten Mental-Coach zur persönlichen Lebenssituation, Kreativ- und Achtsamkeitsworkshop, Entspannungsmassage

Hotels

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





young



ego4you young Minis

Das ego4you Programm für die Kleinsten bis zum 6. Lebensjahr – in ausgewählten Familienhotels.

Das Programm

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

Babymassage erlernen

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

oder

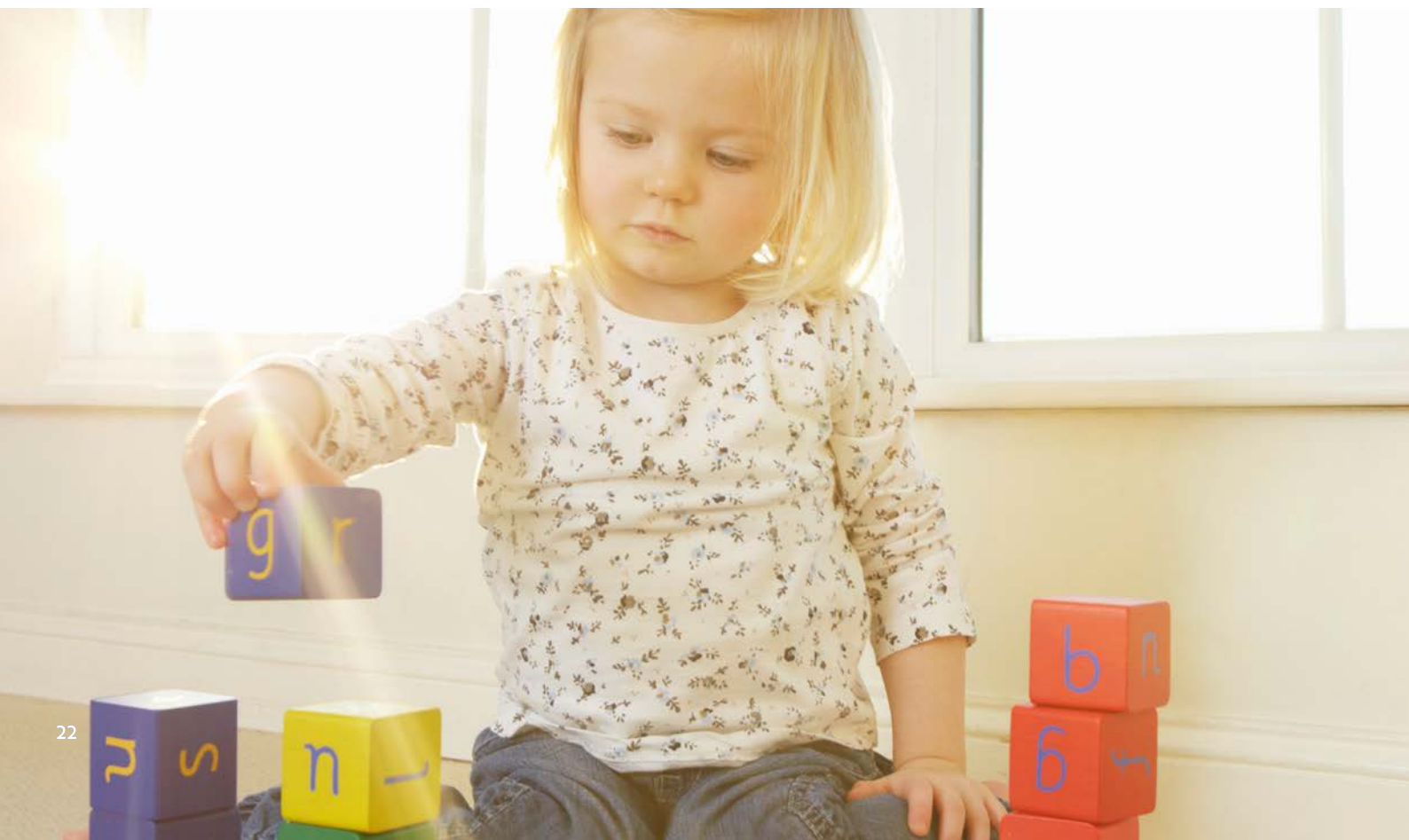
Eltern-Kind-Turnen

- ✓ zur Steigerung der Bewegungskoordination

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

Hotels

- ✓ REITERS Reserve Finest Family Bad Tatzmannsdorf
- ✓ REITERS Resort Stegersbach
- ✓ Werzer's Hotel Resort Pörtschach
- ✓ AQUA DOME Längenfeld





young



ego4you young

Kids & Teens

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

Das Programm

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

Detailinfos

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





young



ego4you young

Fitness Juniors

Fitnessstraining und -check für Jugendliche ab 15 Jahren in ausgewählten Fitness-Studios mit professioneller Betreuung.

Das Programm

- ✓ Fit-Check inkl. Anamnesegespräch, Muskel-funktionstest, Körperfettmessung und Ergebnisbesprechung sowie Trainingsplanung
- ✓ Im Rahmen einer 60-minütigen One-to-One-Trainingseinheit weist ein Trainer in die richtige Handhabung der Geräte ein. Ziel ist es, Fehlbelastungen und falsche Beanspruchungen des Bewegungsapparates zu vermeiden.
- ✓ 6-monatiges Training

Vorsorgepartner

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





young



ego4you young

Yoga Juniors

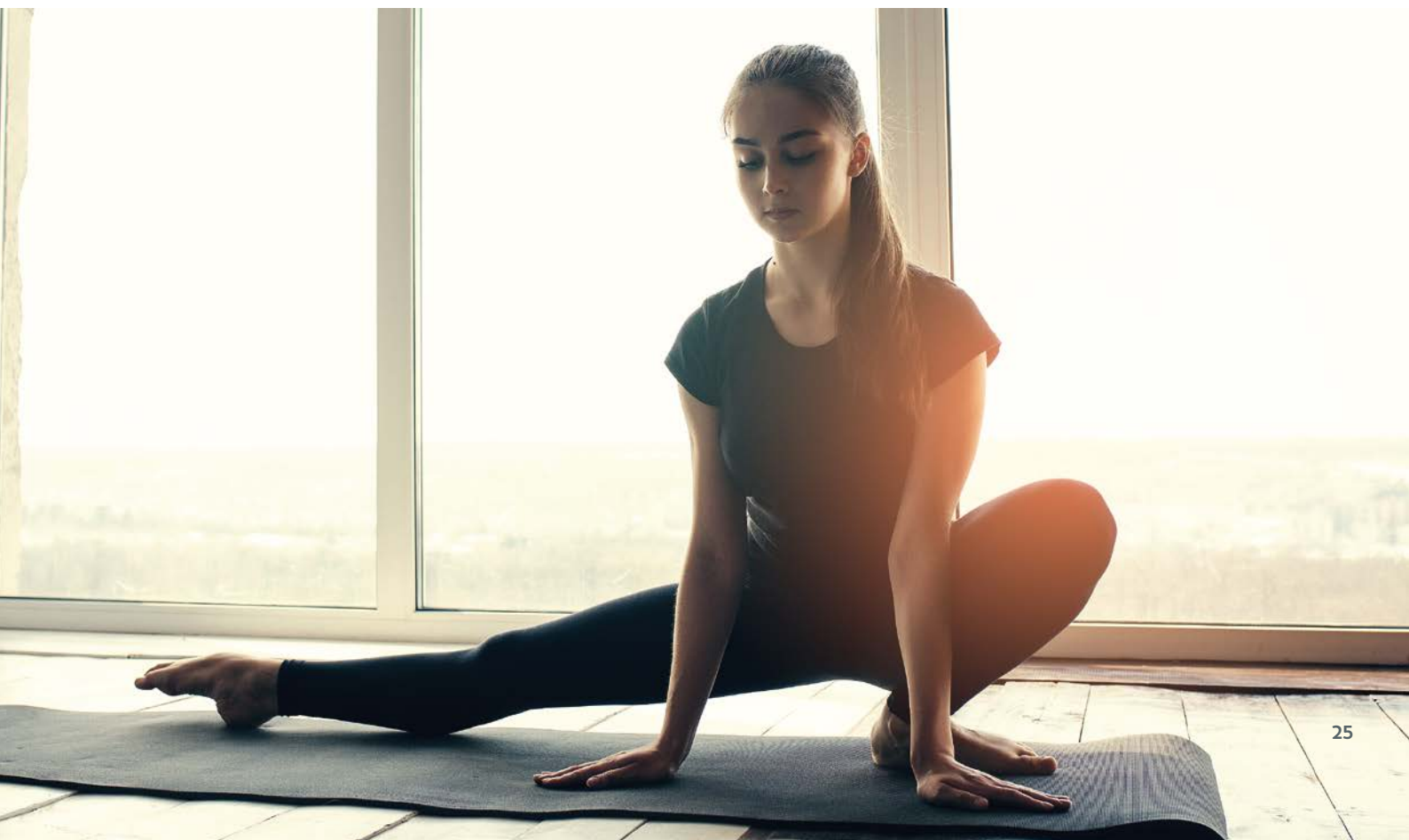
Yoga-Stunden für Jugendliche ab 15 Jahren in exklusiven Yoga-Studios: Aktivierende und entspannende Yoga-Einheiten führen zu einem achtsamen Ausgleich zwischen Kraft, Dynamik und Ruhe. Geboten werden passende Yoga-Levels sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Das Programm

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

Vorsorgepartner

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





specials



ego4you

specials

ego4you specials vereinen Trends mit Gesundheits- und Lifestylethemen, für ein Plus an Wohlbefinden. Genießen Sie bei den Hotel-Varianten 4 Tage/3 Nächte eine Auszeit vom Alltag an besonderen Orten oder nutzen Sie die professionelle Beratung moderner Vorsorge.

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





specials

ego4you special Bike

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

ego4you special Nutrigenetik

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

ego4you special Nature-Retreat

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

ego4you special Yoga-Retreat

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



Ein starkes Team für Ihre Vorsorge:

ego4you und die Vertragspartner

ego4you bietet mit seinen Vorsorgeprogrammen umfassende Untersuchungen und Entspannung in erstklassigen Gesundheitshotels.

Sportliche Trainingseinheiten, ausgleichende Yoga Sessions und ambulante Angebote runden das Angebot ab.

Alle Möglichkeiten und mehr Informationen sowie alle Vertragspartner finden Sie auf unserer Website unter www.merkur.at.

Die ego4you Hotel-Symbole

	Minis
	Cardio
	Rücken
	Soul
	Ayurveda
	Relax
	Klassik
	Fernost
	Specials



LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark

Direkt an der Südsteirischen Weinstraße gelegen, besticht das LOISIUM Wine & Spa Resort durch die einzigartige Kombination von Architektur, Spa, Wein und kulinarischem Genuss. Das Wine Spa bietet auf 1.400 m² einen ganzjährig beheizten Outdoorpool, einen großen Saunabereich, individuell gestaltete Ruhezone, einen Fitnessraum sowie ein umfassendes Angebot an hochwertigen AVEDA- & Wein-Treatments. Im Restaurant Weinkuchl wird steirische Tradition in den Gerichten neu und elegant interpretiert. Hochklassiger Wein kann in der LOISIUM Vinothek verkostet und zu Ab-Hof-Preisen gekauft werden. Das LOISIUM ist der perfekte Ausgangspunkt für Wanderungen und Radtouren oder für kulturelle Ausflüge.

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

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

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



© LOISIUM Wine & Spa Hotels

LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark

Am Schlossberg 1a, 8461 Ehrenhausen
Tel: 03453 288 003 04
E-Mail: loisium@merkur-lifestyle.at
www.merkur-lifestyle.at

Anmeldezeiten: Mo bis Sa 9.00 – 18.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



Klassik



Fernost



Ayurveda

Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl

Vom gesunden Schlaf in den Zirbenholz-Zimmern über das mit der „Grünen Haube“ ausgezeichnete, gesunde Essen bis hin zu den therapeutischen Anwendungen stehen Gesundheit und Wohlbefinden im Mittelpunkt. Mit dem Merkur Health hat die Villa Seilern einen Gesundheitspartner im Haus, der auf höchstem Niveau um das körperliche und seelische Wohlbefinden der Gäste bemüht ist. Das Team aus professionellen Fachleuten bietet modernste medizinische Vorsorge. Die Gesundheit steht an erster Stelle – denn nur wer gesund ist, strahlt auch innere Schönheit aus.

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

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

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



© Villa Seilern Betriebs GmbH

Villa Seilern Vital Resort

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

Anmeldezeiten: Mo bis Sa 9.00 – 18.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



Klassik



Ayurveda










© Jenni Koller for Reiters Reserve

REITERS Reserve Supreme

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

Anmeldezeiten: Mo bis Fr 9.00 – 15.00 Uhr

ego4you-Programme:

- 
Cardio
 - 
Rücken
 - 
Relax
 - 
Klassik
 - 
Soul
 - 
Ayurveda
- 
Specials

REITERS Reserve Supreme Bad Tatzmannsdorf

Das einzigartige Supremehotel liegt inmitten eines 120 Hektar großen Rückzugs- und Erholungsreserve in der sanft-hügeligen Landschaft. Bereits zum 9. Mal in Folge wurde das Supremehotel vom Relaxguide mit der Höchstpunktezahl von 20 Punkten und 4 Lilien ausgezeichnet. Mit dem Yin-Yang-Spa auf über 8.000 m² verfügt das Supremehotel über das größte Hotel-Spa Europas mit ausgezeichneten Treatments. Auch an die Damen, die gerne unter sich sind, wurde im eigenen Ladies' Spa gedacht. Das Hotel ist luxuriös und gleichzeitig bodenständig, fein und relaxed, großzügig und heimelig. Wählen Sie aus den vielen Möglichkeiten Ihr persönliches Urlaubsangebot. Am hoteleigenen 27-Loch-Golfplatz erhalten Sie bis zu 70 % Greenfee-Ermäßigung.

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

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Radfahren, Laufen & Walken

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



© Jenni Koller for Reiters Reserve

REITERS Reserve Finest Family

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

Anmeldezeiten: Mo bis Fr 9.00 – 15.00 Uhr

ego4you-Programme:

- 
Cardio
- 
Rücken
- 
Relax
- 
Klassik
- 
Ayurveda
- 
Minis

REITERS Reserve Finest Family Bad Tatzmannsdorf

Ein perfekter Urlaub mit Ihren Kindern erwartet Sie im REITERS Reserve Finest Family, das vom Relaxguide zum 5. Mal in Folge als das beste Familien-Wellnesshotel Österreichs ausgezeichnet wurde. All inclusive mit ganztägiger Kinderbetreuung (ab 6 Monaten), großes Sportangebot wie Golf, Reiten, Tennis, Finest Beauty, Merkur Lifestyle Spa, hoteleigene Therme mit Ruhebereichen für Erwachsene und Kasimirs Waterworld für Kids. Im 120 Hektar großen Reserve leben viele seltene Tierrassen wie weiße Barockesel, Galloway-Rinder, Lipizzaner, American Miniature Horses, Wasserbüffel und Mangalitzaschweine.

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

Verpflegung: Vollpension

Aktivitäten: Golfen, Radfahren, Laufen & Walken

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.

Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch

Die einzigartige Panoramalage auf ca. 30.000 m² Grünfläche ist perfekt für Ruhesuchende und Naturliebhaber. Familiäre Vertrautheit, ein großartiges Wellness-Angebot, die individuelle Gästebetreuung und die charmante Herzlichkeit der Mitarbeiter machen kostbare Tage zum unvergesslichen Erlebnis. Neben einer 3.000 m² großen Wellnessanlage mit verschiedenen Indoor- und Outdoorpools, der erlebnisreichen Vitaldörfli-Saunawelt, großem Saunagarten, verschiedenen Wasserattraktionen und Sauna-events, attraktiven Relaxbereichen und der einzigartigen Gartenanlage mit Badeteich bietet die ausgezeichnete Küche kulinarische Gaumenfreuden – gesund, wohlschmeckend und ideenreich. Ihr tägliches Trainingsprogramm können Sie im Fitnessraum an 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 Vitalpark Karwendel runden das Wohlfühlerlebnis ab.

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

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

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.



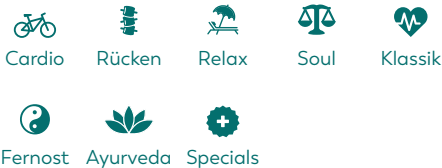
© shoot+style

Natur- und Aktivresort Reiterhof

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

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

ego4you-Programme:



REITERS Resort Stegersbach

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

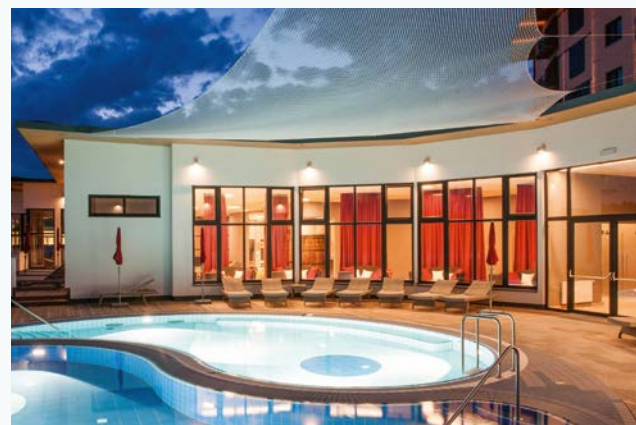
* ohne Betreuung, ** nur für Erwachsene und Kinder ab 15 Jahren

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

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

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



© Jenni Koller/Reiters Resort Stegersbach

REITERS Resort Stegersbach

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

Anmeldezeiten: Mo bis Fr 9.00 – 15.00 Uhr

ego4you-Programme:





© Falkensteiner Hotels&Residences

Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia

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

Anmeldezeiten: Mo bis So 9.00 – 18.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax

Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia Nassfeld

Genießen Sie einen traumhaften Aufenthalt in perfekter Lage im Wander- und Skiparadies Nassfeld. Das Hotel Resort Carinzia hält, was es verspricht: Wellness in einem exquisiten Spa-Bereich mit 2.400 m² auf zwei Etagen, eine traumhafte Bergkulisse rund um das Hotel und einen direkten Einstieg zum Millennium-Express, der Sie im Sommer und Winter direkt auf 1.900 m Seehöhe bringt. Mit dem abwechslungsreichen Carinzia-Resortprogramm kommt garantiert keine Langeweile auf. Einen gelungenen Erholungstag lassen Sie an der Carinzia-Bar bei einem gemütlichen Gläschen sowie im Restaurant mit der ausgezeichneten Alpen-Adria-Kulinarik ausklingen.

Zielgruppe: Familien, Ruhe- und Erholungsuchende, Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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



© Gert Steinhöfer 2014

Werzer's Hotel Resort Pörtschach

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

Anmeldezeiten: Mo bis Fr 10.00 – 16.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



Minis

Werzer's Hotel Resort Pörtschach

Das Werzer's Hotel Resort Pörtschach direkt am Wörthersee lockt mit 120 Zimmern, 3 Restaurants und einem 2.000 m² großen Spa-Bereich mit Indoorpool. Ein Highlight ist das neue Werzer's Badehaus mit Restaurant und Spa-Bereich inkl. ganzjährig beheiztem Pool im See. Die hoteleigene Tennisarena (inkl. Halle), die Squashboxen, die Wassersportmöglichkeiten und der Fitness- und Gymnastikraum sorgen für Ihren Ausgleich. Nützen Sie die Landschaft rund um den Wörthersee für Wanderungen und Radtouren oder erleben Sie die Winterzeit beim Schneeschuhwandern oder bei einem Skitag auf der Gerlitzen!

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

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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

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.

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

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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



© AQUA DOME

AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld

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

Anmeldezeiten: Mo bis So 9.00 – 18.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



Minis

SPA Resort Therme Geinberg

Das 4-Sterne-Superior-Vitalhotel, das unterirdisch mit der Thermen- und Saunawelt verbunden ist, verführt zu traumhaften Tagen und erholsamen Nächten. Auf 3.000 m² Wasserfläche und mit insgesamt 3 Wasserwelten (Thermal-, Frisch- und Salzwasser) begeistert die Anlage wellnesshungrige Genießer mit einem vielfältigen Angebot. In den insgesamt 11 Saunen und Dampfbädern erwarten die Gäste abwechslungsreiche Saunaaufgüsse und in der karibischen Salzwasserlagune exotisches Feeling direkt unter Palmen.

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

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Laufen & Walken



© Therme Geinberg/Christian Koll

SPA Resort Therme Geinberg

Thermenplatz 1, 4943 Geinberg
Tel: 07723 85 01 3015
E-Mail: reservierung@therme-geinberg.at
www.therme-geinberg.at

Anmeldezeiten: Mo bis So 9.00 – 18.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



© Severin Wurnig

Steigenberger Hotel and Spa Kreams

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

Anmeldezeiten: Mo bis So 8.00 – 20.00 Uhr

ego4you-Programme:



Cardio



Rücken



Relax



Klassik

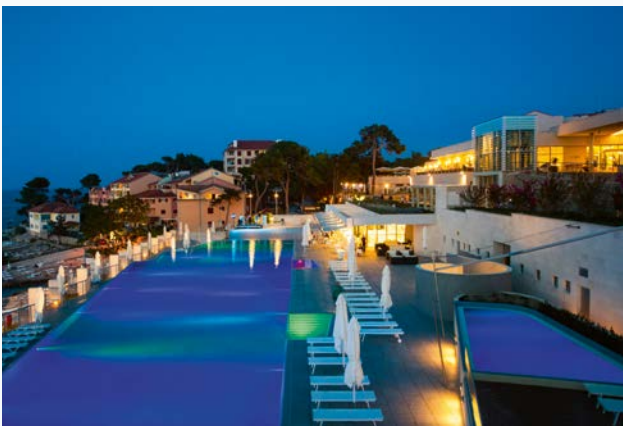
Steigenberger Hotel and Spa Kreams

In traumhafter Lage mit Blick zum Donautal ist das Steigenberger Hotel and Spa Kreams idealer Ausgangspunkt für zahlreiche Aktivitäten in der Wachau: Das moderne Hotel liegt eingebettet in die Kremser Weinberge und ist ein Refugium für Erholungssuchende und Gourmets. Auf 1.200 m² können Sie im SPA-Bereich mit traumhaftem Blick in die Weinberge der Wachau richtig gut entspannen. Mit wertvollen natürlichen Essenzen direkt aus dem Weinberg erwartet Sie zudem ein Schönheitsprogramm der ganz besonderen Art. Erleben Sie kulinarische Highlights aus der Naturküche, eine Vielfalt an vegetarischen Gerichten sowie regionale Köstlichkeiten aus der mehrfach ausgezeichneten Küche.

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

Verpflegung: erweiterte Halbpension

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



© Losinj Hotels & Villas

Vitality Hotel Punta

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

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

ego4you-Programme:



Relax

Vitality Hotel Punta Veli Losinj

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

Zielgruppe: Familien, Ruhe- und Erholungssuchende, Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

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





time4me

Die wohltuende Auszeit für Körper und Geist

time4me

Nehmen Sie sich mit time4me Auszeit vom Alltag, gönnen Sie sich wertvolle Momente, in denen es um nichts anderes geht als um Ihr Wohlbefinden, Ihre Erholung und Ihre Interessen. Golf, Skifahren, Wandern, Running, Mountain-Biking ... 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 schönen Hotels verwöhnen!

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

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

Die time4me Welt des aktiven Erholens

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



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

Alpin Life Resort Lürzerhof

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

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

Dorfstraße 23, 5561 Untertauern

Tel: 06455 251

E-Mail: hotel@luerzerhof.at

www.luerzerhof.at



© Lürzerhof

AQUA DOME Längenfeld

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

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

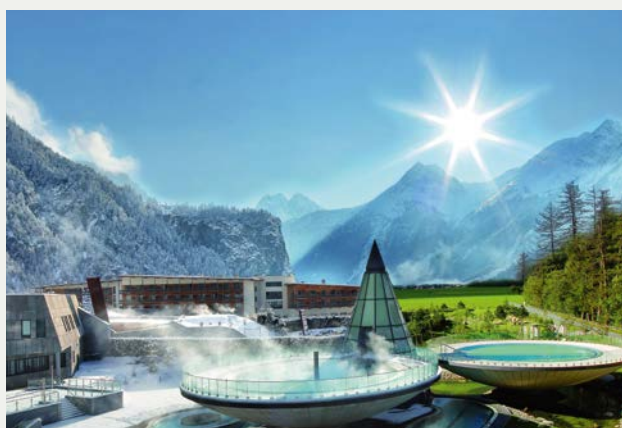
Aktivitäten: Wandern, Skifahren, Radfahren, Mountainbiken, Laufen & Walken

Oberlängenfeld 140, 6444 Längenfeld

Tel: 05253 64 00

E-Mail: office@aquadome.at

www.aqua-dome.at



© AQUA DOME

DAS SONNREICH Thermenhotel

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

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Schaffelbadstraße 219, 8282 Loipersdorf

Tel: 03382 820 450

E-Mail: gesundheitszentrum@therme.at

www.sonnreich.at



© Das Sonnreich

Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

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

Troepolach 156, 9631 Jenig

Tel: 04285 720 006 12

E-Mail: reservierung.carinzia@falkensteiner.com

www.falkensteiner.com/hotel-spa-carinzia



© Falkensteiner Hotels&Residences



Falkensteiner Hotel & Spa Iadera

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Radfahren, Laufen & Walken, Strand & Meer

Punta Skala, 23231 Petrčane, Zadar, Kroatien

Tel.: +385 23 555 601

E-Mail: iadera@reservations.falkensteiner.com

www.falkensteiner.com/de/hotel/iadera



G'sund & Natur Hotel DIE WASNERIN

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension (ausgedehntes Frühstücksbuffet bis mittags)

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

Sommersbergseestraße 19, 8990 Bad Aussee

Tel: 03622 521 08 603

E-Mail: reservierung@diewasnerin.at

www.diewasnerin.at



Gesundhotel Bad Reuthe

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

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

Bad 70, 6870 Bad Reuthe

Tel: 05514 226 50

E-Mail: office@badreuthe.at

www.badreuthe.at



Hotel & Spa Linsberg Asia

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Thermenplatz 1, 2822 Bad Erlach

Tel: 02627 480 00

E-Mail: mail@linsbergasia.at

www.linsbergasia.at

Hotel Bellevue Mali Losinj

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende

Verpflegung: Frühstück

Aktivitäten: Tennis, Laufen & Walken, Strand & Meer

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



© Losinj Hotels & Villas

Hotel Der Steirerhof

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

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

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



© Hotel Der Steirerhof – Fotograf: Bernhard Bergman

Hotel Lone Rovinj

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende

Verpflegung: Frühstück

Aktivitäten: Radfahren, Laufen & Walken, Strand & Meer

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



© MAISTRA Hotels und Resorts

Hotel Monte Mulini Rovinj

Zielgruppe: Ruhe- und Erholungsuchende

Verpflegung: Frühstück

Aktivitäten: Radfahren, Laufen & Walken, Strand & Meer

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



© MAISTRA Hotels und Resorts



Hotel Penzinghof

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

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

Penzingweg 14, 6372 Oberndorf

Tel.: 05352 62905

E-Mail: info@penzinghof.at

www.penzinghof.at



la pura women's health resort kamptal

Zielgruppe: exklusiv für Frauen

Verpflegung: GourMed Cuisine® Vollpension

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Hauptplatz 58, 3571 Gars am Kamp

Tel.: 02985 266 60 oder 02985 266 67 42

E-Mail: reservierung@lapura.at

www.lapura.at



LOISIUM Wine & Spa Resort Südsteiermark

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Frühstück

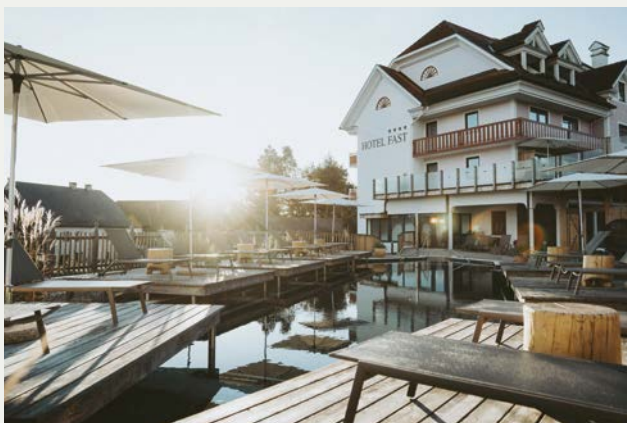
Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Am Schlossberg 1a, 8461 Ehrenhausen

Tel.: 03453 288 003 04

E-Mail: loisium@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at/page/suedsteiermark/50



Mein Hotel Fast

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte

Verpflegung: erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Mountainbiken, Laufen & Walken

Pittermann 3, 8254 Wenigzell

Tel.: 03336 2202 60

E-Mail: office@hotel-fast.at

www.hotel-fast.at

Natur- und Aktivresort Reiterhof Achenkirch

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

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

Achenseestraße 380, 6215 Achenkirch
Tel: 05246 20 094 370
E-Mail: achenkirch@merkur-lifestyle.at
www.merkur-lifestyle.at/page/achenkirch/35



© shoot+style

Quellenhof Luxury Resort Lazise Gardasee

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

Verpflegung: Gourmet-Halbpension

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

Via del Termin 19, 37017 Lazise, Gardasee, Verona, Italien
Tel.: +39 045 8531000
E-Mail: info@quellenhof-lazise.it
www.quellenhof-lazise.it



© Alexander Haiden

Quellenhof Luxury Resort Passeier St. Martin

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

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

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

Quellenhof Pseirerstraße 47, 39010 St. Martin in Passeier, Italien
Tel.: +39 0473 645 474
E-Mail: info@quellenhof.it
www.quellenhof.it



© Alexander Haiden

REITERS Reserve Finest Family Bad Tatzmannsdorf

Zielgruppe: Familien, Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: Vollpension

Aktivitäten: Golfen, Radfahren, Laufen & Walken

Am Golfplatz 4, 7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel: 03326 55 0 55
E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at
www.merkur-lifestyle.at/page/bad-tatzmannsdorf/32



© Jenni Koller for Reiters Reserve

© Jenni Koller/Reiters Resort Stegersbach



REITERS Resort Stegersbach

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

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

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

Golfstraße 1, 7551 Stegersbach

Tel: 03326 55 0 55

E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at/page/stegersbach/54

© Jenni Koller for Reiters Reserve



REITERS Reserve Supreme Bad Tatzmannsdorf

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

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Radfahren, Laufen & Walken

Am Golfplatz 1, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Tel: 03326 55 0 55

E-Mail: reservierung@merkur-lifestyle.at

www.merkur-lifestyle.at/page/bad-tatzmannsdorf/32

© Therme Geinberg / Christian Knoll



SPA Resort Therme Geinberg

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

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Thermenplatz 1, 4943 Geinberg

Tel: 07723 8501 30 15

E-Mail: reservierung@therme-geinberg.at

www.therme-geinberg.at

© Johannes Kogler



Sportresort Hohe Salve

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

Verpflegung: Halbpension

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

Meierhofgasse 26, 6361 Hopfgarten im Brixental

Tel: 05335 2420 503 oder 05335 2420 610

E-Mail: reservierung@hohesalve.at

www.hohesalve.at

St. Martins Therme & Lodge

Zielgruppe: Familien, Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

Aktivitäten: Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

Im Seewinkel 1, 7132 Frauenkirchen

Tel: 02172 20 500 700

E-Mail: safari@stmartins.at

www.stmartins.at



© St. Martins Therme & Lodge, Rudy Dellinger

Steigenberger Hotel and Spa Krems

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

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

Am Goldberg 2, 3500 Krems

Tel: 02732 710 100

E-Mail: krems@steigenberger.at

www.krems.steigenberger.at



© Steigenberger Hotel & Spa Krems, Severin Wrung

TAUERN SPA Zell am See-Kaprun

Zielgruppe: Thermenliebhaber, Sportbegeisterte

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

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

Tauern Spa Platz 1, 5710 Kaprun

Tel: 06547 20 400

E-Mail: office@tauernspakaprun.com

www.tauernspakaprun.com



© TAUERN SPA

Thermalhotel Leitner

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

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

An der Therme 218, 8282 Loipersdorf

Tel: 03382 820 450

E-Mail: gesundheitszentrum@therme.at

www.hotel-leitner.at



© Karl Schrotter



Therme Laa – Hotel & Silent Spa

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste, Thermenliebhaber

Verpflegung: Halbpension

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

Thermenplatz 3, 2136 Laa a.d. Thaya

Tel: 02522 847 007 33

E-Mail: hotel@therme-laa.at

www.therme-laa.at



Thermenhotel Kowald

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

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

Aktivitäten: Golfen, Wandern, Radfahren, Laufen & Walken

An der Therme 215, 8282 Loipersdorf

Tel: 03382 820 450

E-Mail: gesundheitszentrum@therme.at

www.kowald.com



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 820 450

E-Mail: gesundheitszentrum@therme.at

www.stoiser.com



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 820 450

E-Mail: gesundheitszentrum@therme.at

www.jahreszeiten.at

Thermenwelt Hotel Pulverer

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

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

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

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



© Thermenwelt Hotel Pulverer

Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl

Zielgruppe: Gesundheitsbewusste (mit Arzt vor Ort), Sportbegeisterte

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

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

Tänzlasse 11, 4820 Bad Ischl
Tel: 06132 29 446
E-Mail: ischl@merkur-lifestyle.at
www.merkur-lifestyle.at/page/bad-ischl/34



© Villa Seilern Betriebs GmbH

Vitality Hotel Punta Veli Losinj

Zielgruppe: Familien, Sportbegeisterte

Verpflegung: Halbpension

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

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



© Losinj Hotels&Villas

Werzer's Hotel Resort

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

Verpflegung: Erweiterte Halbpension

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

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



© Gert Stenithaler 2014



ambulante Früherkennung

Medizin nach Maß:

Pharmakogenetik



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

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

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

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

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

So läuft ein Pharmakogenetik-Test ab

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

Mögliche Erkrankungen
vorbeugend an der Wurzel packen:

Hightech Früherkennung



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

Highlights der Hightech Früherkennung



Ermittlung des Gesundheitsprofils mit
klinischer Untersuchung und
Besprechung der Befunde



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



Ausführliche Befundbesprechung
durch das interdisziplinäre
Ärzteam



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

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

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



Weil ich das Wunder Mensch bin.

Merkur Versicherung AG

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

Regionaldirektion Wien

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

Regionaldirektion Nordost

3100 St. Pölten Peppertstraße 33
Tel. 02742 36 86 42

Regionaldirektion Mitte

4020 Linz Volksgartenstraße 17
Tel. 0732 66 44 66

E-Mail: merkur@merkur.at

Internet: www.merkur.at

Facebook: [fb.me/merkur.at](https://www.facebook.com/merkur.at)

Regionaldirektion West

6020 Innsbruck Leopoldstraße 17
Tel. 0512 598 40

Regionaldirektion Süd

8010 Graz Conrad-von-Hötzendorf-Straße 84
Tel. 0316 80 83

merkur 
VERSICHERUNG