

A woman with dark hair, wearing a white bathrobe, is sitting on a ledge. She is looking down and to the right with a thoughtful expression. The background is a bright, hazy outdoor setting, likely a poolside, with steam or mist rising from the water. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning.

DER  
STEIRER  
Bad Waltersdorf  
HOF

Die Steirerhof  
Recreation

RECREATION

ERHOLUNG

ERFRISCHUNG

NEUSCHAFFUNG

PAUSE ENTSPANNUNG

PERSÖNLICHE BETREUUNG

SOFT HEALTH

MENTALE FITNESS

KOMPETENZ

# UNSER EXPERTENTEAM



## **Edith Pichler**

Vitalleiterin, med. Masseurin, Bachblütenberatung, I-Ging Beratung

Tel: +43 (0) 3333 3211-82  
vitalbereich@dersteirerhof.at



## **Dr. Martin Cappy**

Ärztl. Leiter des med. Vorsorgeinstitutes und des physikalischen Institutes

Tel: +43 (0) 3333 3211-351  
martin.cappy@dersteirerhof.at



## **Mag. Sanja Pastar**

Dipl. Physiotherapeutin, dipl. Tanz- & Ausdruckschulung, Sportwissenschaftlerin

Tel: +43 (0) 3333 3211-82  
vitalbereich@dersteirerhof.at



## **Mag. Josko Pastar**

Sportwissenschaftler, Shiatsu

Tel: +43 (0) 3333 3211-82  
vitalbereich@dersteirerhof.at



## DIE STEIRERHOF RECREATION

Das Team des Vitalbereiches agiert stets ganzheitlich, denn es ist uns bewusst, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit sind und nicht getrennt voneinander behandelt werden können. Unser Anspruch auf ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und nachhaltige Prävention ist in allen Bereichen zu spüren.

Dazu gehört bereits ein gutes Gespräch mit individueller Beratung bei einem Glas Tee.

Danach stellen wir gemeinsam ein auf Sie abgestimmtes Programm zusammen, welches Ihr Bedürfnis nach Erholung und Entspannung und auch den Wunsch, Ihre Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen, abdeckt.



## ZIEL IST :

Das Erhalten des muskulären Gleichgewichtes!

Sich mit Freude bewegen!

Auf den Körper achten und dadurch die Seele stärken!

# DER STEIRERHOF BEWEGT

Ausreichende Bewegung ist eine elementare Voraussetzung für ein gesundes Leben, denn durch sie wird die Muskulatur gekräftigt, Körperfett abgebaut und zudem auch das seelische Gleichgewicht gesteigert. Ohne Bewegung stehen sowohl die Nährstoffzufuhr, als auch der Abtransport von Giften und Schlacken im Körper still. Genügend Bewegung verjüngt das biologische Alter, ist eine wichtige Stütze im Herz-Kreislaufsystem und wirkt sich äußerst positiv auf die Cholesterinwerte aus.

Damit die haltungsrelevanten Muskelgruppen ideal aufgebaut werden können, haben wir mit dem Back-Check® und der MediMouse® eine optimale Kombination zur Funktionsanalyse. Mit dem Back-Check® steht uns ein Gerät zur Verfügung, mit dem wir die muskulären Dysbalancen identifizieren und objektiv messen können. Bei der MediMouse® liegt der Schwerpunkt auf der Haltung und der Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Beide Checks zusammen ermöglichen es, Ihre Trainingspläne um vieles effizienter zu gestalten und den Trainingserfolg zu sichern.



## DAS TUT MIR GUT

### **4 Übernachtungen**

- ↪ **inkl. Verwöhnkulinarik** von früh morgens bis in den Abend
- ↪ **abwechslungsreiches Aktiv- und Vitalprogramm**
- ↪ von 7:30 Uhr bis 8:15 Uhr Nordic Walking oder Smovey Walking
- ↪ von 8:00 Uhr bis 8:40 Uhr Yoga (Der Sonnengruß)
- ↪ von 8:30 Uhr bis 8:50 Uhr Wassergymnastik
- ↪ von 11:20 Uhr bis 11:40 Uhr Wirbelsäulengymnastik
- ↪ von 12:00 Uhr bis 12:40 Uhr Entspannungseinheit
- ↪ von 15:00 Uhr bis 15:40 Uhr Yoga
- ↪ von 16:00 Uhr bis 16:30 Uhr geführter Saunaaufguss
- ↪ von 17:00 Uhr bis 17:20 Uhr Dehnübungen im Thermalwasser


### ↪ **1 ärztliche Betreuung**

### ↪ **4 Therapieeinheiten (je ca. 25 min.)**

(nach Absprache mit dem Arzt individuell zusammengestellt:

ind. Teilmassage, Physiotherapie, Sportwissenschaftliche Trainingseinheit, TCM, Steirerhof Fangopackung, Moorpackung oder Fußflexzonenmassage)

### ↪ **sowie noch unzählige Steirerhof-Mehrwert Leistungen**



# WAHRE WORTE, DIE AUFMERKSAM- KEIT BRAUCHEN

Bewegung macht Spaß und tut gut. In der Sport- und Bewegungstherapie spielt der Leistungsgedanke keine Rolle. Nicht der Wettbewerb, sondern das Miteinander und das bewusste Wahrnehmen der eigenen Person stehen im Mittelpunkt. Neben den psychosozialen Aspekten ist aber auch die Verbesserung von Körperfunktionen Ziel der Sporttherapien. Zu den psychosozialen Zielen einer Bewegungstherapie gehören Körperwahrnehmung und -haltung verbessern, Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen, Freude an der Bewegung genießen, Leistungsgrenzen erkennen und akzeptieren. Spannungen ab- und Entspannung aufbauen. Zufriedenheit und Selbstakzeptanz erlangen und das körperliche und psychische Wohlbefinden steigern.

All diese Punkte sind enorm wichtig. Darum sollte jeder Einzelne in seinem Leben Sport und Bewegung in den Alltag integrieren und somit langfristig Gesundheit und Lebensqualität steigern.

Mehr Informationen finden Sie auf  
[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at).  
Oder lassen Sie sich persönlich von  
unserem Expertenteam beraten.







# DAS BAD WALTERSDORFER THERMALWASSER

Ist eine Natrium Hydrogencarbonat-Chlorid Lösung, welche seit über 10.000 Jahren in 1.200 Metern Tiefe lagert und kommt mit 62°C aus der Quelle. Es ist eines der hochwertigsten und schonendsten Thermal-Heilwasser Österreichs. Neben der bekannt regenerierenden Wirkung bewährt sich unser Heilthermalwasser besonders zur unterstützenden Behandlung bei:

- vegetativen Erschöpfungszuständen, Regenerationsbedarf
- allgemeiner Immunschwäche, Herz-Kreislaufstörungen
- entzündlichem Rheumatismus (chronische Polyarthrit, Gicht)
- degenerativem Rheumatismus (Ischias-, Nervenschmerzen, Arthrose, Bandscheiben und Wirbelschäden, Muskelschmerzen)
- Weichteilrheumatismus, Erkrankungen der Atemorgane
- Nachbehandlungen bei Verletzungen und Operationen am Bewegungsapparat

Mehr Informationen finden Sie auf  
[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at).

Oder lassen Sie sich persönlich von unserem Expertenteam beraten.



## RÜCKEN FIT PAKET

- ⇒ 1 Vorsorgeuntersuchung (wird über die E-Card abgerechnet)
- ⇒ 1 Wirbelsäulencheck und Muskelfunktionstest (Videoscreening und MediMouse®) (ca. 60 min.)
- ⇒ 1 individuelle Trainingseinheit (ca. 30 min.)
- ⇒ 1 Skenar (ca. 50 min.)

(buchbar ab 2 Übernachtungen von SO bis DO)

## IHR PERSÖNLICHES FITNESSPROFIL

- ⇒ 1 Ergometrie (Lactat Test zusätzlich buchbar)
- ⇒ 1 Muskelfunktionstest
- ⇒ 1 Back Check® (Kraftmessung der haltungsrelevanten Muskelgruppen)
- ⇒ Koordinationstest
- ⇒ Körperfettmessung
- ⇒ 1 MediMouse® (Wirbelsäulenvermessung)

Sie erhalten eine umfassende Auswertung aller erfassten Daten (gemäß des Eurofitnessprofils) mit Trainingsplanerstellung und Trainingsempfehlung.  
(buchbar ab 2 Übernachtungen von SO bis DO)



## BODY CHECK

- ⇒ 1 Vorsorgeuntersuchung
- ⇒ 1 Ergometrie (Lactat Test dazu buchbar)
- ⇒ 1 Trainingseinheit (ca. 30 min.)
- ⇒ 2 Einheiten (zu je 30 min.) frei wählbar

(buchbar ab 2 Übernachtungen von SO bis DO)

# INDIVIDUELLE THERAPIE „JEDER MENSCH IST ANDERS, JEDER SCHMERZ IST ANDERS“

Wussten Sie, dass Schmerzen im Rücken nicht immer von der Wirbelsäule ausgehen, sondern auch ganz andere Ursachen haben können?

Aufgrund dieser Erkenntnis und der Tatsache, dass jeder Mensch anders gebaut ist, sind Gymnastikeinheiten in der Gruppe zwar gut, aber nicht immer so hilfreich. Daher ist es empfehlenswert, dem eigenen Schmerz so richtig auf den Grund zu gehen – und das geht am besten bei einer Einzeltherapie!

In einer entspannten Atmosphäre werden intensive Gespräche geführt, der Schmerzbereich analysiert und gemeinsam mit dem Gast ein individuell abgestimmtes Trainings- & Therapieprogramm zusammengestellt. Kein 0815-Therapieplan, den auch 100 andere Personen bekommen haben – nein – es ist besonders wichtig, an den Beschwerden und Besonderheiten jedes Menschen anzusetzen und damit zu arbeiten.

Mehr Informationen finden Sie auf [www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at).

Oder lassen Sie sich persönlich von unserem Expertenteam beraten.

REGENERIEREND

HEILEND WÄF

ENTSCHLACKEND

FANGO

ENTSPANNEND

MIN

TRADITIONELL

DURCHBLUTENT

# RMEND

# ERALSTOFFE

## NEUE - ALTBEWÄHRTE HEILATTRAKTION DAS STEIRERHOF FANGO

Fango gilt als bewährte Naturmedizin, die vor allem wirkungsvoll Entzündungen hemmen kann. Um die Wirkung zu verstärken, wird das aus dem Vulkangestein Phonolith stammende pulverfeine Gesteinsmehl vom Kaiserstuhl in der Nähe von Breisgau mit dem Bad Waltersdorfer Thermalwasser frisch zubereitet.

Die hohe Temperatur wirkt durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, entspannt die Muskulatur und lockert das Bindegewebe. Man schwitzt verstärkt, die Herzaktivität wird angeregt. Diese individuell dosierte Anwendung führt zu reflektorischen Wirkungen auf die inneren Organe und Drüsen. Bei einer Naturfango-Behandlung sollte vorher eine ärztliche Untersuchung gemacht werden (beim Kurarzt im Haus möglich); dabei werden Anwendungsart, Temperatur sowie Dauer und Häufigkeit der Behandlung bestimmt.

Mehr Informationen finden Sie auf  
[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at).

Oder lassen Sie sich persönlich  
von unserem Expertenteam beraten.



## DIE STEIRERHOF KUR FÜR DEN RÜCKEN – DIE KLASSISCHE

**7 Übernachtungen  
inkl. Verwöhnkulinarik und  
dem Steirerhof-Mehrwert**

sowie

⇒ **1 ärztliche Betreuung**

⇒ **8 Therapieeinheiten**

(je ca. 25 min.)

(nach Absprache mit dem Arzt  
individuell zusammengestellt:

ind. Teilmassage,

Physiotherapie,

Steirerhof Fangopackung,

Moorpackung oder

Fußreflexzonenmassage)

⇒ **täglich Wassergymnastik**

⇒ **täglich abwechslungs-  
reiches Sport- und  
Freizeitprogramm**

⇒ **1 ärztliches Abschluss-  
gespräch**

## DIE STEIRERHOF KUR FÜR DEN RÜCKEN – DIE MODERNE

**7 Übernachtungen  
inkl. Verwöhnkulinarik und  
dem Steirerhof-Mehrwert**

sowie

⇒ **1 ärztliche Betreuung**

⇒ **12 Therapieeinheiten**

(je ca. 25 min.)

(nach Absprache mit dem Arzt  
individuell zusammengestellt:

ind. Teilmassage,

Physiotherapie,

Sportwissenschaftliche

Trainingseinheit, TCM,

Steirerhof Fangopackung,

Moorpackung, Skenar oder

Fußreflexzonenmassage)

⇒ **täglich Wassergymnastik**

⇒ **täglich abwechslungs-  
reiches Sport- und  
Freizeitprogramm**

⇒ **1 ärztliches Abschluss-  
gespräch**



# DIE KRAFT DES WASSERS

Schon die alten Römer wussten um die heilenden Kräfte des Thermalwassers und nutzten sie in ihren Badeanstalten. Im Steirerhof haben Sie die Möglichkeit diese Urkraft in weiss für sich in Anspruch zu nehmen. Ohne die Hektik und den Trubel einer öffentlichen Therme steht unsere ganz private Thermalbadelandschaft exklusiv unseren Hotelgästen zur Verfügung.

Mehr Informationen finden Sie auf  
[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at).

Oder lassen Sie sich persönlich  
von unserem Expertenteam beraten.



Eingebettet in herrlicher Natur,  
umgeben von wunderbarer Ruhe.

Hotel & Spa Der Steirerhof  
8271 Bad Waltersdorf  
Tel.:+43 (0) 3333 3211-0  
reservierung@dersteirerhof.at  
Ihr Urlaubstelefon zum Nulltarif:  
08000/311 412 (innerhalb Österreichs)

[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)

