

**MERKUR GESUNDHEITSVORSORGE**  
**PRIVATKLASSE AKTIV LEHRER**



Wir versichern  
aktive Vorsorge.

**Jetzt exklusiv für  
Oberösterreichs  
LKUF-versicherte Lehrerinnen  
und Lehrer!**

WIR VERSICHERN DAS WUNDER MENSCH

**MERKUR**   
DIE GESUNDHEITS-VERSICHERUNG

# ego4you AKTIV

## Die Programm

### Aktive Gesundheitsvorsorge für Ihre Bedürfnisse

Von Lehrerinnen und Lehrern wird ein hohes Maß an Flexibilität und Engagement gefordert. Sie sind mit steigenden Anforderungen und Belastungen konfrontiert, welche sich im schlimmsten Fall auf die Gesundheit schlagen können.

Die Merkur Versicherung als Vorreiter auf dem Gebiet der Gesundheitsvorsorge bietet deshalb ein speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Gesundheitsvorsorgeprogramm an: ego4you Aktiv für Lehrerinnen und Lehrer verbindet höchsten medizinischen Standard mit dem angenehmen Ambiente eines 4-Sterne-Gesundheits-hotels.

Alle 2 Jahre können Sie dabei zwischen einer **sportlichen, harmonischen** oder **dynamischen** Ausprägung wählen.

### ego4you AKTIV Sport

Ziele sind die Steigerung der persönlichen Fitness und die Vorbeugung von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

- Ärztliche Anamnese
- Ruhe-EKG
- Belastungs-EKG
- Körperfettmessung
- Erstellung eines Trainingsplans
- Aktivierendes Bad oder Massage
- Herz-Kreislauf-Training in der Gruppe

Eine gewissenhafte Leistungsdiagnostik mit professioneller Trainingsplanung sollte am Beginn eines jeden Trainingskonzeptes stehen.

Vor Beginn der sportlichen Aktivität wird die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems überprüft, die Ergebnisse des Checks ermöglichen einen gezielten Trainingsaufbau.

### Der Ablauf

ego4you Aktiv für Lehrerinnen und Lehrer kann im 2 Jahresrhythmus exklusiv in der Villa Seilern – Vital Resort in Bad Ischl in Anspruch genommen werden. Tanken Sie Gesundheit während Ihres 3 Tage / 2 Nächte dauernden Aufenthalts.

Das Ärzte- und Therapeutenteam der Merkur Recreation ist um Ihr Wohl bemüht und wird Sie im Laufe Ihres gewählten ego4you-Programms in bester Weise betreuen.

Die für die Anmeldung notwendigen Unterlagen erhalten Sie direkt bei der Merkur Versicherung (0316/80 34-2200).

# AKTIV Lehrer

## ausprägungen:

### ego4you AKTIV Harmonie

Ziele sind die Steigerung der Lebens-Balance und die Burn-out Prophylaxe.

- Ärztliche Anamnese
- Herzfrequenzvariabilitätsmessung
- Analysegespräch
- Entspannendes Bad oder Massage
- Entspannungstraining in der Gruppe

Das Wissen, dass die Herzfrequenz ein Spiegel des individuellen Gesundheitszustandes ist, ist nicht neu. Durch die Sichtbarmachung in Form eines Bildes können persönliche „Energiereserven“ plakativ und verständlich dargestellt werden.

Damit ist im nachgelagerten Gespräch ein individuelles und zielgerichtetes Ressourcen- und Gesundheitsmanagement möglich, das bei Schwachstellen ansetzt und vorhandene Potenziale bestmöglich ausschöpft.

Entspannende aktive und passive Therapieeinheiten runden dieses Programm ab.

### ego4you AKTIV Dynamik

Ziele sind die Steigerung der Beweglichkeit und die Vorbeugung von Erkrankungen des Bewegungsapparates.

- Ärztliche Anamnese
- Muskelfunktionstest
- Videoscreening
- Ergebnisbesprechung
- Moor- oder individuelle Massage
- Bewegungstraining in der Gruppe

Durch die zielgerichtete Analyse von Muskulatur und Skelett ist es den Ärzten und Therapeuten möglich, auf individuelle Bedürfnisse abgestimmte Übungen zur Vorbeugung von Erkrankungen des Bewegungsapparates zu empfehlen.

Abgerundet wird dieses Programm durch aktive und passive Trainingseinheiten, die zu einer Steigerung der Beweglichkeit beitragen können.



## Unser Gesundheitshotel:

### Villa Seilern – Vital Resort, OÖ

Gesundheit für Genießer bietet das moderne Wohlfühlhotel Villa Seilern – Vital Resort. Direkt hinter Kurpark und „Kongress & Theater Haus“ gelegen, vereint es ruhige Lage und Zentrumsnähe. Zum besonderen Charme des Hauses trägt nicht zuletzt die Verbindung von Geschichte und Gegenwart bei: Das Hotel mit dem großzügigen Spa- und Therapiebereich umschließt die prachtvolle, historische Villa, welche u. a. Restaurants, Wintergarten und Seminarräume sowie eine Bibliothek beherbergt.

**Zielgruppe:** Gesundheitsbewusste, sportive Gäste, die sich gerne verwöhnen lassen, und die sich auch als Natur- und Kulturliebhaber sehen

**Ernährung:** Erweiterte Halbpension

**Ambiente:** Helle, elegante Ausstattung mit großzügigen Wohlfühlbereichen

**Umgebung:** Naturlandschaft des einzigartigen Salzkammerguts:  
Berge – Seen – Kultur- und Naturdenkmäler



Villa Seilern – Vital Resort  
4820 Bad Ischl, Tänzlgasse 11  
Tel.: 061 32/29 44 6  
E-Mail: ischl@merkur-recreation.at  
www.merkur-recreation.at  
Anmeldezeiten: Mo.–Fr.: 9.00–14.30

WIR VERSICHERN DAS WUNDER MENSCH

**MERKUR**   
DIE GESUNDHEITS-VERSICHERUNG

**8010 Graz** Joanneumring 22  
Tel. 0316-80 34-0

**E-Mail:** merkur@merkur.at  
**Internet:** www.merkur.at

**Service-Telefon:**  
**0800/20 60 80**

**1041 Wien** Wiedner Hauptstraße 23-25  
Tel. 01-505 57 44  
**3100 St. Pölten** Peppertstraße 33  
Tel. 02742-36 86 42  
**4021 Linz** Volksgartenstraße 17  
Tel. 0732-66 44 66

**5020 Salzburg** Auerspergstraße 15  
Tel. 0662-87 14 34  
**6021 Innsbruck** Leopoldstraße 17  
Tel. 0512-598 40  
**6851 Dornbirn** Mozartstraße 3  
Tel. 05572-245 05

**8010 Graz** Conr.-v.-Hötzendorf-Straße 86  
Tel. 0316-80 83-0  
**9020 Klagenfurt** Lidmanskýgasse 17  
Tel. 0463-51 18 48

Stand 12/2008 - Es gelten die Allgemeinen und Besonderen Versicherungsbedingungen - Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler