

Aktiv- & Wochenprogramm

MO

09.30h **REGITNIG***
Genusswanderung mit Wanderführer Franz
Dauer: 4,5 h
Treffpunkt: Rezeption
Outfit: sportliche Kleidung

10.00h **Fit im Buchenwald**
Dauer: 1,5h
Treffpunkt: Veranstaltungsgelände bei der Bergbahn
Mit Gästekarte: Euro 10,-
Anmeldung: keine

11.30h **REGITNIG***
Calisthenics Workout
Dauer: 50 min
Treffpunkt: Rezeption
Teilnehmer: max. 10 Personen
Outfit: sportliche Kleidung, Turnschuhe

15.30h **REGITNIG Saunameister in der**
16.30h See SPA-Sauna
17.30h Saunaaufgüsse

DI

08.00h **REGITNIG***
Morgen-Yoga mit Katji
Dauer: 50 min
Treffpunkt: Rezeption
Outfit: sportliche Kleidung, Handtuch, Yogamatte vorhanden

10.00h **REGITNIG***
Kräuterworkshop & Balsamherstellung mit Carmen
Dauer: 3h
Treffpunkt: Rezeption
Kosten: € 15,-

15.30h **REGITNIG Saunameister in der**
16.30h See SPA-Sauna
17.30h Saunaaufgüsse



*** Anmeldung bis 15.00h am Vortag an der Rezeption**

MI

08.00h **REGITNIG*: Atem-Wellness mit Felicia**
Dauer: 50 min
Treffpunkt: Rezeption
Outfit: lockere Kleidung, Matte vorhanden

08.50h **REGITNIG*: Achtsamkeits-Meditation mit Felicia**
Dauer: 30 min
Treffpunkt: im Anschluss an Atem-Wellness
Outfit: lockere Kleidung

16.00h **REGITNIG Saunameister in der**
See SPA-Sauna, Saunaaufguss

DO

09.30h **REGITNIG* Genusswanderung mit Wanderführer Franz**
Dauer: 4,5 h
Treffpunkt: Rezeption
Outfit: sportliche Kleidung

12.00h **REGITNIG* SUP Schnupperkurs**
Dauer: 50 min
Treffpunkt: Waterpoint
Teilnehmer: max. 12 Personen
Outfit: Badebekleidung

FR

08.00h **REGITNIG*: Morgen-Yoga mit Feli**
Dauer: 50 min
Treffpunkt: Rezeption
Outfit: sportliche Kleidung, Handtuch, Yogamatte vorhanden

09.30h **Geführte MTB-Tour**
Dauer: 3h
Treffpunkt: Weissensee Information
Mit Gästekarte: Euro 10,-

10.00h **REGITNIG***
Rücken- & Faszientraining
Dauer: 50 min
Treffpunkt: Rezeption
Teilnehmer: max. 10 Personen
Outfit: sportliche Kleidung

15.30h **REGITNIG Saunameister in der**
16.30h See SPA-Sauna
17.30h Saunaaufgüsse

SA

08.00h **REGITNIG*: Morgen-Yoga mit Feli**
Dauer: 50 min
Treffpunkt: Rezeption
Outfit: sportliche Kleidung, Handtuch, Yogamatte vorhanden

15.30h **REGITNIG Saunameister in der**
16.30h See SPA-Sauna
17.30h Saunaaufgüsse



Regitnig
INFO-App

Genauere Infos
zum Programm...



MO

REGITNIG* Genusswanderung mit Wanderführer Franz



Unser Wanderführer Franz führt die Wandergruppe durch den malerischen Naturpark Weissensee, entlang von idyllischen Pfaden, rauf auf den Berg. Auf der Alm gehts zum Einkehrschwung, sodass es nach einer Stärkung wieder weiter geht.

Uhrzeit: 09.30 h
Dauer: 4,5 h
Treffpunkt: Rezeption
Outfit: sportliche Kleidung

Fit im Buchenwald

Verpasse nicht die Chance mehr Kraft zu erhalten und die Lebensqualität zu steigern. Mit moderatem Training und sanften Turnübungen im Wald die Fitness verbessern und für den Muskelerhalt sorgen. Gleichgewichtsübungen für geschmeidige Gelenke und dadurch mehr Energie und Stressabbau erreichen.

Uhrzeit: 10.00h
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Treffpunkt: Veranstaltungsgelände bei der Bergbahn
Kosten: mit Gästekarte € 10,- pro Person

MO



MO

REGITNIG* Calisthenics Workout

Calisthenics ist ein effektives Training das Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessert - alles, was man braucht, um fit zu bleiben oder fitter zu werden. Es aktiviert das Herz-Kreislaufsystem zusätzlich, somit hat man mit dieser Einheit einen absoluten Trainingseffekt. Starten Sie mit unseren Trainern in eine aktive Woche!

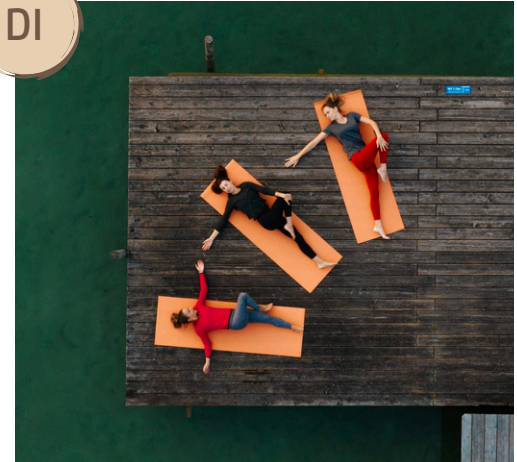
Uhrzeit: 11.30h
Dauer: 50 min
Treffpunkt: Aktivbeach
Outfit: sportliche Kleidung, Turnschuhe

DI

REGITNIG* Morgen-Yoga mit Katji

Der ideale Start in den Tag – Katji weiß um die wohltuende Wirkung der Natur & des Sees auf Körper, Geist & Seele. Schönwetter: am Regitnig Privatstrand oder in der Wiese oberhalb des Hotels

Uhrzeit: 08.00h | Dauer: 50 min
Treffpunkt: Rezeption
Outfit: sportliche Kleidung, Handtuch
Yogamatte vorhanden | Anfänger & Fortgeschrittene



DI



REGITNIG* Kräuterworkshop mit Carmen

Wussten Sie, wie vielfältig die Kräuter rund um das Regitnig sind? Carmen kennt als diplomierte Kräuterefachfrau jedes Kraut und gibt ihr Wissen gerne weiter. Anschließend werden die Kräuter zu feinen Balsamen verarbeitet.

Uhrzeit: 10.00h | Dauer: 3 h
Treffpunkt: Rezeption
Kosten: € 15,- (bitte bei Carmen bezahlen)

REGITNIG Saunameister in der Regitnig See SPA-Sauna

Unsere erfahrenen Saunameister heizen die Sauna für Sie ein. Tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung und Erholung in unserer Regitnig-Sauna. Ein erfrischender Sprung in den Weissensee rundet das Saunaerlebnis ab.

Aufgüsse:
Montag, Dienstag: 15.30h | 16.30h | 17.30h
Mittwoch: 16.00h

MO
DI
MI



REGITNIG*

Atem-Wellness mit Felicia

“Dein Atem als Ressource für dein Wohlbefinden.”

Uhrzeit: 08.00h | Dauer: 50 min

Treffpunkt: Rezeption

Outfit: lockere Kleidung, Matte vorhanden

Achtsamkeits-Meditation mit Felicia

“Natürlich im Moment”

Uhrzeit: 08.50h | Dauer: 30 min

Treffpunkt: gleich nach dem Atem-Wellness

Outfit: lockere Kleidung

MI



FR
SA

REGITNIG*

Morgen-Yoga mit Feli

Rollen Sie Ihre Matte aus, atmen Sie die frische Morgenluft ein und lassen Sie die Energie des neuen Tages durch sich fließen. Namaste! (Anfänger & Fortgeschrittene)

Uhrzeit: 08.00h | Dauer: 50 min

Treffpunkt: Rezeption

Outfit: sportliche Kleidung, Yogamatte vorhanden



DO

REGITNIG*

Genusswanderung mit Wanderführer Franz

Wanderführer Franz sucht für Sie eine traumhaft Tour im Naturpark Weissensee aus. Er kennt die besten Aussichtspunkte und die schönsten Routen in der umliegenden Bergwelt.

Uhrzeit: 09.30 h

Dauer: 4,5 h

Treffpunkt: Rezeption

Outfit: sportliche Kleidung



Geführte Mountainbiketour

FR

Je nach Kondition und Fahrkönnen wählt der Personal Fitness Bike-Guide die schönsten Touren. Durchführbarkeit für alle Teilnehmer. Nicht vergessen: Handschuhe, Helm, Trinkflasche Verleih kostenlos an der Rezeption: Helm, Trinkflasche

Uhrzeit: 09.30h | Dauer: 3 h

Treffpunkt: Weissensee Information

Outfit: sportliche Kleidung,

Kosten: mit Gästekarte € 10,- pro Person



FR

REGITNIG*

Rücken- & Faszientraining

Das Faszientraining ist die Aktivierung des Bindegewebes im Zusammenspiel mit den Muskulaturen. Schwingende, dehnende und aktivierende Übungen helfen zu mehr Beweglichkeit.

Uhrzeit: 10.00h | Dauer: 50 min

Treffpunkt: Rezeption

Outfit: sportliche Bekleidung



REGITNIG*

SUP Schnupperkurs

Stand-up-Paddeln macht Spaß und ist einfach zu erlernen. Nach einer kurzen Einschulung und Theorieeinheit an Land werden Sie das Board bald dorthin steuern, wohin Sie auch wollen. Dabei kommt auf alle Fälle der nötige Spaß nicht zu kurz und gleichzeitig trainiert man spielerisch Gleichgewicht, Koordination und Körperstabilität.

Uhrzeit: 12.00h

Dauer: 50 min

Treffpunkt: Waterpoint

Outfit: Badebekleidung

DO



FR
SA

REGITNIG*

Saunameister in der Regitnig See SPA-Sauna

Direkt am Seeufer gelegen, bietet die Regitnig See SPA-Sauna eine unvergessliche Atmosphäre, in der Sie dem Alltagsstress entfliehen und eine wohlverdiente Pause genießen können.

Aufgüsse

Freitag, Samstag: 15.30h | 16.30h | 17.30h

