

# 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 Saunaaerlebnis 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

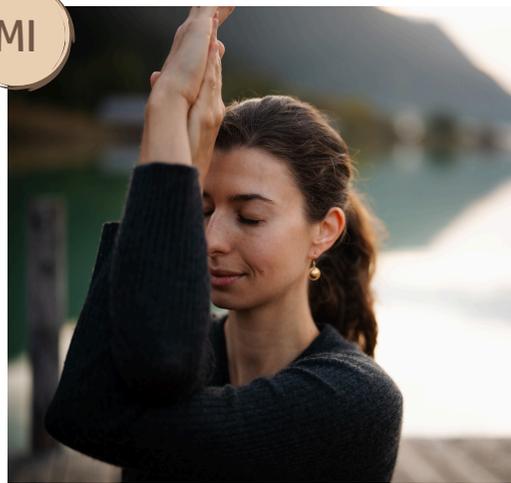
“Natürlich im Moment”

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

