



# Nachhaltig wohler fühlen

MOVE & RELAX IM SEEPARK



MOVE &  
RELAX

# Move & Relax

MEHR BEWEGUNG IM LEBEN



Move & Relax ist ein innovatives Konzept, das neueste Erkenntnisse aus dem Leistungssport in den Alltag übersetzt. Ein ausgewogenes Wechselspiel aus Bewegung und Regeneration – individuell, nachhaltig, für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Entwickelt in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck.

## MOVE – DIE BEWEGUNG

Im Move Bereich und in der Umgebung des Seepark Wörthersee Resorts erleben Sie Bewegung in allen Facetten. Bestens begleitet werden Sie von unserem Team, das perfekt auf Ihre Bedürfnisse und Ihren persönlichen Lebensstil eingeht.

## RELAX – DIE REGENERATION

Ohne Regeneration keine Leistung. Gönnen Sie sich also hin und wieder Ihre kleinen Ruheinseln und Verschnauaufpausen, um ganz bewusst das Nichtstun zu genießen. Willkommen in unserem großzügigen Relax Bereich mit Saunen, Infrarotkabinen, Massagen, Pool und mehr!

## INHALTSVERZEICHNIS

Wir stellen uns vor	Seite 5
<b>RELAX</b>	Seite 6
Gesichtsbehandlungen	Seite 8
Visagistik & Körperbehandlungen	Seite 12
Massagen	Seite 14
Day Spa	Seite 18
Move & Relax Etikette	Seite 19
<b>MOVE</b>	Seite 20
Unser Move Programm	Seite 22
Tennis	Seite 24
Stand Up Paddeling	Seite 26
Radfahren	Seite 28
Laufen	Seite 30
Wandern	Seite 32
Fragen & Antworten	Seite 34

## ÖFFNUNGSZEITEN:

**MOVE & RELAX REZEPTION:**  
TÄGLICH VON 10:00 BIS 20:00 UHR

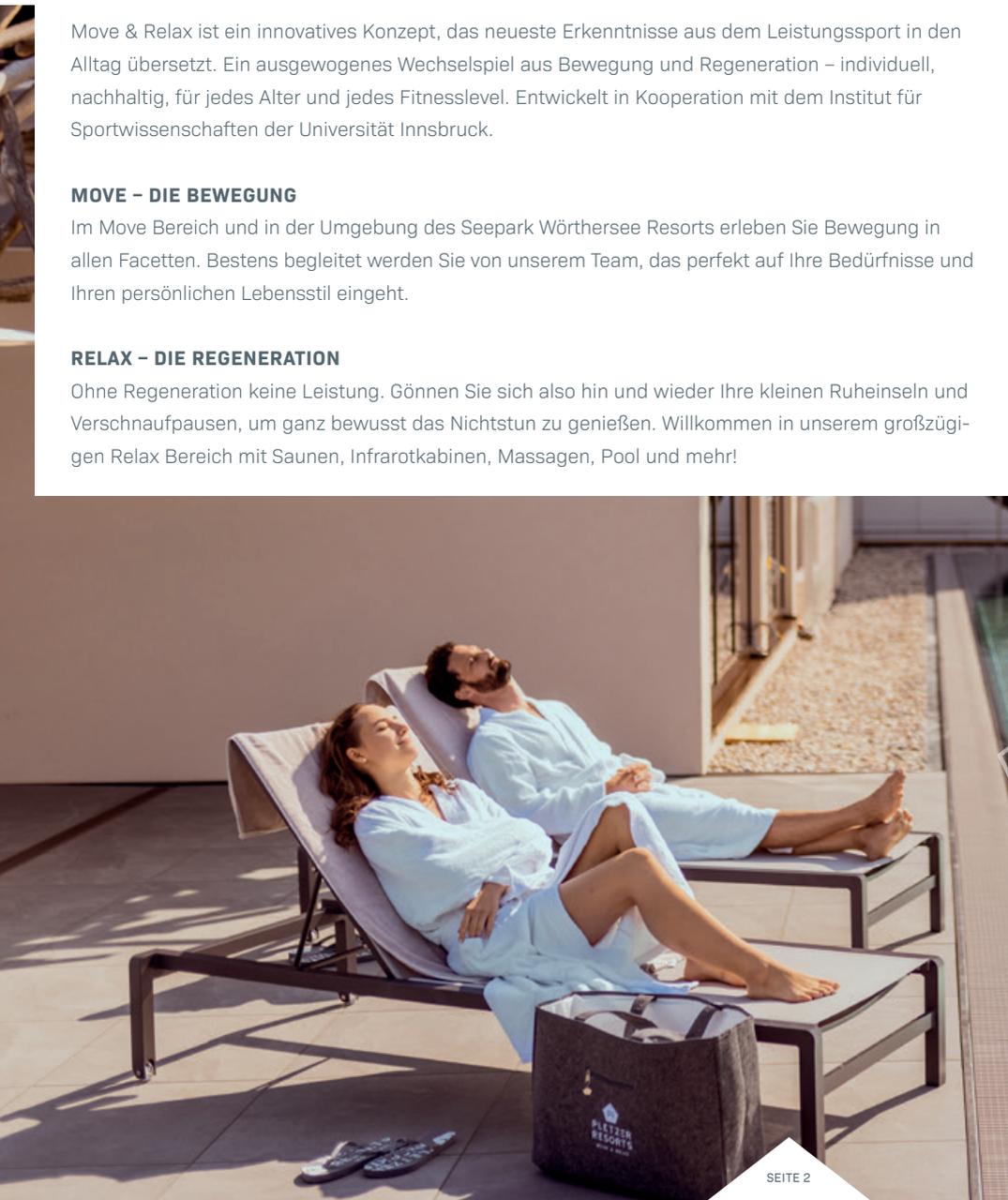
**FITNESSBEREICH:** 06:00 BIS 22:00 UHR

**AUSSENPOOL:**  
VON MAI BIS SEPTEMBER VON 06:00 BIS 22:00 UHR  
OKTOBER UND APRIL VON 07:00 BIS 20:00 UHR  
NOVEMBER BIS MÄRZ (wetterabhängig, bitte informieren Sie sich an der Rezeption)

**INNENPOOL:** 06:00 BIS 22:00 UHR

**SAUNA:** VON 10:00 BIS 22:00 UHR  
AN HEISSEN SOMMERTAGEN: 16:00 – 22:00 UHR

**MASSAGE, KOSMETIK UND BEHANDLUNGEN:**  
MIT VORHERIGER TERMINVEREINBARUNG



# Move & Relax

## BEREICH

Wir haben uns eine schöne neue Wellnesswelt für Sie ausgedacht. Stilvoll natürlich. Und auf keinen Fall überlaufen. Dafür gibt es jede Menge zu erleben. Erst den Puls mit Bewegung in die Höhe treiben und dann beim Relaxen wieder runterbringen. Herrlich! Was für ein Gefühl, wenn frische Energie durch die Zellen strömt und der Kopf frei ist für neue Ideen und Gedanken. Finden Sie zu Ihrem ganzheitlichen Wohlbefinden – im MOVE AND RELAX BEREICH hier bei uns im Seepark Wörthersee Resort.

### Relax BEREICH (1. Untergeschoss)

- Indoor Pool
- Finnische Sauna
- Dampfbad
- Tepidarium
- Infrarotkabine
- Ruhezonen und Sonnenterrasse
- Massagen
- Kosmetik- und Körperbehandlungen

### Move BEREICH (Erdgeschoss)

- Outdoor Pool – 25 m Sportbecken
- großer neuer Fitnessraum – MOVE Bereich
- Gruppen- trainingsraum
- Sonnendeck
- Diagnostikräume

# Wir stellen uns vor

## UNSERE MOVE & RELAX INITIATOREN

Sie möchten aktiver und bewusster leben, wissen aber nicht wie?

Unser Move & Relax Expertenteam unterstützt Sie dabei! Auf der Grundlage Ihrer Körper- und Leistungsdaten sowie in Abstimmung mit Ihrem persönlichen Ziel erhalten Sie Ihren Bewegungsplan. Die Übungen sind so konzipiert, dass Sie sie auch zuhause ganz leicht in Ihrem Alltag beibehalten können. Das ist es, was unser Move & Relax Programm so besonders macht.



### PATRICK KOLLER

Wir leben in einer leistungsbezogenen Gesellschaft, wo von jedem Einzelnen ein höchstes Maß an physischer und psychischer Energie gefordert wird. In der Berufswelt wie auch in der Sportwelt werden Körper und Geist stark gefordert – Grenzen werden dabei oft überschritten. Die Wenigsten von uns verstehen es, den Belastungsumfang und die Intensität beider Bereiche richtig zu dosieren, die individuelle Regeneration richtig zu setzen um damit das persönliche Wohlbefinden in Balance zu bringen.



### TONI INNAUER

Im Seepark Resort wollen wir mit den Gästen gemeinsam die passende Balance zwischen Bewegung und Erholung finden – durch modernste Infrastruktur, das Verständnis für unterschiedlichste Ansprüche und durch unsere bestens ausgebildeten Experten. Das Resort direkt an der Lendlagune in der Nähe des Wörthersees bietet mitten in beeindruckender Natur unzählige Anreize sich zu bewegen und zu entspannen, Eindrücke sowie Erlebnisse zu sammeln, wichtige Lernerfahrungen für sich oder in der Gruppe zu machen – und mit nach Hause zu nehmen.

# Relax

Unser **RELAX BEREICH** beruhigt durch und durch. Das geht ganz einfach: Bademantel anziehen, über die Schwelle zum Spabereich gehen und schon fallen alle Sorgen des Alltags ab. So einfach kann's gehen. Ist man dann erst einmal in unserem Wohlfühl-Reich, kommt tiefenwirksame Entspannung auf.



**RELAX**

- **Gesichtsbehandlungen**
- **Visagistik**
- **Körperbehandlungen**
- **Massagen**
- **Maniküre**

# Gesichtsbehandlungen FÜR SIE UND IHN

## GESICHTSBEHANDLUNGEN

DAUER PREIS

### REVIDERM

Seit 1986 widmet sich **Reviderm** der Gesund- und Jungerhaltung der Haut. Das Beste aus innovativem Kosmetikwissen und medizinischen Erkenntnissen, vereint zu Pflegeprodukten mit höchster Wirksamkeit. Hautidentische Wirkstoffe, die den Prozessen und Bausteinen der Haut nachempfunden sind, führen zu höchster Verträglichkeit und bestmöglichen sichtbaren Ergebnissen. Unsere Gesichtsbearbeitungen werden mit intelligenten Wirkstoffkombinationen individuell und mit Blick auf den Bedarf Ihrer Hautbedürfnisse eingesetzt.

### REVIDERM BASE

Für intensive Wirkung und Entspannung in kurzer Zeit.  
*Abreinigung, Pre Peel Phase, Massage, Abschlusspflege*

25 min € 38,-

### REVIDERM INTENSE

Innovative Wirkstoff-Komplexe nutzt REVIDERM um die natürlichen Regenerationsmechanismen anzuregen. Die hauteigene Kollagenproduktion wird stimuliert, Falten werden korrigiert, um die Zellen aufnahmefähiger zu machen.  
*Abreinigung, Pre Peel Phase, Wirkstoffkonzentrat, Massage, Maske, Abschlusspflege*  
*Abreinigung, Pre Peel Phase, Tiefenreinigung, Augenbrauen fassonieren, Wirkstoffkonzentrat, Massage, Maske, Handmassage, Abschlusspflege*

50 min € 69,-  
80 min € 102,-

### REVIDERM ANTI AGING

Gezielte Behandlung abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse gegen die sichtbaren Zeichen der Hautalterung. Die Hydrolage dient zur intensiven Wirkstoffeinschleusung in die Haut. Feuchtigkeitsdepots werden aufgefüllt und es kommt zu einem „Restrukturierenden Biolifting“.  
*Abreinigung, Pre Peel Phase, Tiefenreinigung, Augenbrauen fassonieren, Wirkstoffkonzentrat, Massage, Collagen Vlies, Handmassage, Abschlusspflege*

80 min € 128,-

### REVIDERM COLLAGEN AUGENBEHANDLUNG

Speziell für die empfindliche, trockene und anspruchsvolle Augenpartie. Das hochkonzentrierte Wirkstoffkonzentrat in Kombination mit den Collagenpads sorgt für einen strahlenden Blick mit Soforteffekt.  
*Abreinigung, kurze Augenmassage, Collagen Augenmaske, Wirkstoffkonzentrat, Abschlusspflege*

25 min € 41,-

## GESICHTSBEHANDLUNGEN

DAUER PREIS

### REVIDERM FRUCHTSÄUREBEHANDLUNG SOFT

Zellaktivierende Tiefenreinigung zur sanften Entfernung von Hautschüppchen mittels Fruchtsäure. Der Erneuerungsprozess der Haut wird aktiviert, die Wirkstoffaufnahme verbessert und die Haut bekommt einen natürlichen Frischekick. Eine ideale Behandlung bei Fältchen, Vernarbungen, Pigmentstörungen und unreiner Haut. Nicht im Sommer buchbar.

*Abreinigung, Fruchtsäurepeeling, Wirkstoffkonzentrat, Massage, Maske, Abschlusspflege*

*Abreinigung, Fruchtsäurepeeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen fassonieren, Wirkstoffkonzentrat, Massage, Maske, Handmassage, Abschlusspflege*

50 min € 74,-  
80 min € 105,-



**Nu Skin** ist seit 1984 ein führendes Unternehmen am Wellnessmarkt. Nach der Philosophie „Nur Gutes, nichts Schlechtes“ wird Wissenschaft mit der Natur vereint. Die Wirkstoffe werden mit höchstem Qualitätsstandard von den Wissenschaftlern unter Berücksichtigung der neuesten Forschungsergebnisse entwickelt. Sichtbar strahlende Haut und verminderte Zeichen der Hautalterung sind das Ergebnis.

### SPEZIALBEHANDLUNG FÜR UNREINE HAUT

Gezielte Behandlung für die Problemhaut - egal ob jugendliche oder hormonell bedingte unreine Haut. Die Behandlung wird mit dem ageLOC Lumi Spa durchgeführt, der die Poren 4 Mal gründlicher reinigt. Die Tiefenreinigung beseitigt den Grund der Unreinheiten und die Maske hemmt Entzündungen.  
*Abreinen mit dem ageLOC Lumi Spa, enzymatisches Peeling, Tiefenreinigung, Gletscherschlammmaske, Abschlusspflege*

50 min € 74,-

### ANTI AGE BOOST

Mit dem einzigartigen ageLOC Boostgerät wird mit stoßweise variablen Pulsströmen das Activating-Serum tief in die Haut eingeschleust. Ein straffender Anti-Aging-Effekt, jugendliches Aussehen und strahlendere Haut sind das Resultat.  
*Abreinigung mit dem ageLOC Lumi Spa, Enzympeeling, Augenbrauen fassonieren, ageLOC Boost-Behandlung mit Activating Serum, Gesichtsmassage, Maske und Abschlusspflege*

50 min € 89,-

<b>MANIKÜRE</b>	<b>DAUER</b>	<b>PREIS</b>
<b>MANIKÜRE OHNE LACK</b>		<b>€ 41,-</b>
<b>MANIKÜRE MIT LACK</b>		<b>€ 49,-</b>
inkl. dem verwendeten Nagellack zum Mitnehmen		
<b>HAARENTFERNUNG</b>		
<b>WAXING</b>		<b>ab € 15,-</b>
Haarentfernung mit Warmwachs		
<b>SUGARING</b>		<b>ab € 15,-</b>
Haarentfernung mit Zuckerpaste		
<b>AUGENBRAUENLIFTING</b>		
	<b>25 min</b>	<b>€ 49,-</b>
<b>AUGENBRAUENLIFTING</b>	<b>45 min</b>	<b>€ 69,-</b>
inklusive fassonieren und färben		
<b>ZUSÄTZLICH ZU EINER GESICHTSBEHANDLUNG BUCHBAR</b>		
<b>AUGENBRAUEN FASSONIEREN</b>		<b>€ 14,-</b>
Nur buchbar mit einer Kosmetikbehandlung		
<b>AUGENBRAUEN FÄRBEN</b>		<b>€ 14,-</b>
Nur buchbar mit einer Kosmetikbehandlung		
<b>WIMPERN FÄRBEN</b>		<b>€ 14,-</b>
Nur buchbar mit einer Kosmetikbehandlung		



# Visagistik & Körperbehandlungen



VISAGISTIK <b>NEU</b>	DAUER	PREIS
<b>TAGES MAKE-UP</b>		€ 62,-
<b>ABEND MAKE-UP</b>		€ 75,-
<b>BRAUT MAKE-UP</b> 80 min Probe-Make-up und 50 min Make-up am Hochzeitstag		€ 259,-
<b>KÖRPERBEHANDLUNGEN</b>		
<b>KÖRPERPEELING</b> Das pflegende und natürliche Peeling löst sanft abgestorbene Hautzellen. Die Zellerneuerung und die Durchblutung werden aktiviert und sorgen für ein samtiges Hautgefühl.	25 min	€ 34,-
<b>KÖRPERPEELING &amp; FEUCHTIGKEITSPACKUNG</b> Die perfekte Kombination für pflegebedürftige Haut. Das natürliche Peeling löst sanft abgestorbene Hautzellen. Ihre Haut ist somit bestens vorbereitet für eine intensive Wirkstoffaufnahme der Feuchtigkeitspackung.	50 min	€ 67,-
<b>KÖRPERPEELING MIT TEILKÖRPERMASSAGE</b> Das pflegende und natürliche Peeling löst sanft abgestorbene Hautzellen und im Anschluss sorgt eine klassische Teilkörpermassage für Entspannung.	50 min	€ 69,-
<b>KÖRPERPEELING MIT GANZKÖRPERMASSAGE</b> Das pflegende und natürliche Peeling löst sanft abgestorbene Hautzellen und im Anschluss sorgt eine klassische Ganzkörpermassage für Entspannung.	75 min	€ 97,-
<b>QUANTAS LIEGE – DAS ENERGIE WUNDER</b> In der Quantas Liege werden die Energiespeicher neu aufgeladen. Die Kombination aus Licht, Magnetismus, Frequenzen und Tiefenwärme ermöglicht ein einmaliges Gefühl von Entspannung auf allen Ebenen.	60 min	€ 48,- (inkl. Dusch- & Umkleizeit)
<b>ANGEBOT: 3er-Block für EUR 120,00</b>		

# Massagen



MASSAGEN	DAUER	PREIS
<b>KLASSISCHE MASSAGE</b>	<b>25 min</b>	<b>€ 38,-</b>
Die klassische Massage dient der Entspannung, Lockerung und Dehnung des Muskelgewebes. Gleichzeitig wird die Durchblutung des Gewebes und der Haut stimuliert, was sich positiv auf Kreislauf und das Wohlbefinden auswirkt.	<b>50 min</b>	<b>€ 67,-</b>
<b>SPORTMASSAGE</b>	<b>25 min</b>	<b>€ 41,-</b>
Die Muskulatur und das Bindegewebe werden mit einer etwas intensiveren und druckvolleren Massagetechnik gelockert. Die Durchblutung des Körpers wird angeregt sowie die muskuläre Regeneration optimiert. Diese Behandlung empfehlen wir revitalisierend nach einer Bewegungseinheit um anschließend wieder fit und vital zu sein.	<b>50 min</b>	<b>€ 71,-</b>
<b>FUSSMASSAGE</b>	<b>25 min</b>	<b>€ 41,-</b>
Der Körper ist eine fein aufeinander abgestimmte und zusammenarbeitende Einheit. Mit dieser Massage werden Regenerationsimpulse gesetzt, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Verspannungen zu lösen. Bei Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und Schlafstörungen verschafft diese Massage wohltuende Linderung.		
<b>HOT STONE MASSAGE</b>	<b>25 min</b>	<b>€ 43,-</b>
Vitalisiert und bringt Körper und Seele wieder in Einklang. Eine Kombination aus wohltuender Massage mit hochwertigem Öl und tiefgehender Wirkung erwärmter Massagesteine. Durch die Wärme der Basaltsteine wird die Tiefenmuskulatur gelockert und Verspannungen sowie Blockaden gelöst.	<b>75 min</b>	<b>€ 102,-</b>
<b>SIGNATURE TREATMENT</b>	<b>45 min</b>	<b>€ 69,-</b>
Bei dieser Massage werden verschiedene Massagetechniken angewendet, um auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt, den besten Behandlungserfolg zu erzielen.		

MASSAGEN	DAUER	PREIS
<p><b>KRÄUTERSTEMPELMASSAGE</b></p> <p>Mit Kräutern gefüllte Leinensäckchen werden in kreisenden und sanft klopfenden Bewegungen über die verspannten Muskeln geführt. Durch das Zusammenspiel von Wärme, Massage und Aromen werden Verspannungen gelöst und der Stoffwechsel angeregt. Die entschlackenden Wirkstoffe der verwendeten Kräuter dringen tief in die Haut ein und bringen somit den Entgiftungsprozess in Gang.</p>	<b>50 min</b>	<b>€ 74,-</b>
<p><b>GESICHT KOPF RELAX MASSAGE</b></p> <p>Mit verschiedenen Massagetechniken im Kopf- Gesicht- und Nackenbereich werden Spannungen gelöst. Schon nach kurzer Zeit gleiten Sie in eine absolute Entspannungsphase, Blockaden werden gelöst und Kopfschmerzen gelindert. Abschalten und genießen ...</p>	<b>25 min</b>	<b>€ 38,-</b>
<p><b>AROMA RELAX MASSAGE</b></p> <p>Die Aroma Relax Massage ist eine Wellnessmassage, die zur Entspannung von Körper und Geist dient. Durch wohlduftende Öle und gefühlvolle Massagegriffe wirkt diese Massage harmonisierend und befreit vom Stress. Ziel der Massage ist es, Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen und ihn mit neuer Energie zu beleben.</p>	<b>25 min</b> <b>50 min</b>	<b>€ 41,-</b> <b>€ 71,-</b>
<p><b>FIT KOMBIMASSAGE</b></p> <p>Die perfekte Kombination aus klassischer Teilkörper,- und Fußmassage. Es werden Regenerationsimpulse durch die Fußmassage gesetzt, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Verspannungen zu lösen. Die Rückenmassage dient der Entspannung, Lockerung und Dehnung des Muskelgewebes und kräftigt zusätzlich die Muskulatur.</p>	<b>50 min</b>	<b>€ 71,-</b>
<p><b>HAWAIIANISCHE LOMI LOMI NUI</b></p> <p>Die aus Hawaii stammende, traditionelle Körperbehandlung setzt auf ein ganzheitliches Zusammenspiel von Körper und Geist. Erkennungsmerkmal der Lomi Lomi Massage ist der volle Körpereinsatz des Behandlers, der nicht nur mit den Händen, sondern auch mit den Unterarmen arbeitet. Ziel der Behandlung ist es, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.</p>	<b>80 min</b>	<b>€ 108,-</b>

MASSAGEN	DAUER	PREIS
<p><b>LYMPHDRAINAGE</b></p> <p>Die Lymphdrainage regt den Transport der Lymphe in den Lymphgefäßen an und fördert somit die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Durch sanftes Ausstreichen der Haut können auch lokale Lymphstauungen, wie man sie bei chronischen Entzündungen oder nach Sportverletzungen und Operationen vorfindet, aufgelöst werden.</p>	<b>25 min</b> <b>50 min</b>	<b>€ 41,-</b> <b>€ 71,-</b>
<p><b>HONIGRÜCKENMASSAGE</b></p> <p>Die intensive Zupfmassage wird mit reinem Naturhonig durchgeführt. Der Stoffwechsel wird angeregt, Schlackenstoffe lösen sich aus dem Gewebe und die Muskulatur wird gelockert. Der Honig wirkt feuchtigkeitsspendend, entzündungshemmend und regt die Durchblutung an.</p>	<b>25 min</b>	<b>€ 43,-</b>



# Day Spa

Für Hotelgäste ist der Eintritt in den MOVE AND RELAX- Bereich kostenlos. Für externe Gäste gelten folgende Preise:

- Tagesgäste..... € 38,00**
- 5 Stunden-Eintritt ..... € 31,00**
- 3 Stunden-Eintritt ..... € 24,00**

Alle Preise inkl. Badetasche mit Bademantel und Badetüchern für die Dauer des Aufenthaltes. Bei Buchung von einer Behandlung ab 50 Minuten ist der Aufpreis für den Tageseintritt EUR 10,00 pro Person. Optional stellen wir Ihnen gerne Flip Flops für EUR 5,00 pro Person zur Verfügung, welche auch mit nach Hause genommen werden können.

## PACKAGES

Für externe Gäste bieten wir verschiedene Angebote mit kulinarischen Highlights an.

### Move, Relax & Enjoy

Frühstücksbuffet

Eintritt in den 1.600 m<sup>2</sup> Day Spa

3 gängiges Move & Relax Abendessen

pro Person um EUR 90,00

Voranmeldung erforderlich

### Move, Relax & Breakfast

Frühstücksbuffet

Eintritt in den 1.600 m<sup>2</sup> Day Spa

pro Person um EUR 55,00

Voranmeldung erforderlich

### Move, Relax & Dinner

Eintritt in den 1.600 m<sup>2</sup> Day Spa

3 gängiges Move & Relax Abendessen

pro Person um EUR 70,00

Voranmeldung erforderlich

# Move & Relax

## ETIKETTE

Bitte melden Sie Ihren Besuch im MOVE AND RELAX Bereich im Vorfeld an.

Reservierungen sind direkt an der RELAX Rezeption oder bei der Zimmerbuchung möglich.

Bitte 10 Minuten vor Ihrem Termin in den RELAX Bereich kommen.

**Stornierungen akzeptieren wir bis 24 Stunden vor gebuchtem Termin kostenfrei – spätere Absagen werden zu 100% verrechnet.**

### Seepark Relax Gutscheine

Damit machen Sie Freunden und der Familie ganz bestimmt eine große Freude.

Die verschiedenen Gutscheine sind erhältlich im Resort und auch online.



# Unser Move Programm

**UM IN BALANCE ZU SEIN, MUSST DU IN BEWEGUNG BLEIBEN.**

## **Aktivurlaub am Wörthersee – mit unserem Move Programm**

Ob im Frühling oder im Herbst, ob früh am Morgen oder spät abends, ob bei Regen oder strahlendem Sonnenschein – Bewegung können Sie immer machen. Indoor wartet unser Fitnessraum, für Outdoor Aktivitäten ist unser Resort umgeben von unzähligen Möglichkeiten für Bewegungshungrige. Zu verschiedenen Saisonen bieten wir eine bunte Mischung aus Trainingsprogrammen an.

Tip: der aktuelle Trainingsplan hängt immer im Lift!



## MOVE DIAGNOSTIK

### SPIROERGOMETRIE AM FAHRRAD (inkl. Beratungsgespräch)

Bei der Spiroergometrie handelt es sich um einen Ausbelastungstest am Fahrradergometer. Ihre Atmung wird während der Belastung gemessen und die Leistung wird mittels Herzfrequenz aufgezeichnet. Die Spiroergometrie gilt als Gesundheitscheck und gibt Ihnen detaillierte Auskunft über Ihr individuelles Fitnesslevel. Diese Diagnostik eignet sich für alle Leistungslevel und Ihre Daten werden mit unseren Sportwissenschaftlern analysiert. Nutzen Sie die Gelegenheit im anschließenden Beratungsgespräch alle Daten mit Ihrem Trainer zu klären und erarbeiten Sie gemeinsam eine Trainingsempfehlung.

**DAUER**    **PREIS**

**90 min**    **€ 159,-**

### BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE (inkl. Beratungsgespräch)

Mittels dieser Analyse erhalten Sie eine detaillierte Auskunft über Ihre derzeitige Körperzusammensetzung. Unsere Sportwissenschaftler beraten Sie anschließend, wie Sie Ihren Stoffwechsel optimieren können. Ihr Anteil an Körperwasser, Muskulatur und Körperfett wird mittels einer individuellen Ernährungs- und Trainingsempfehlung mit unseren Sportwissenschaftlern diskutiert. Bewegung, Erholung und Ernährung sind die drei wichtigsten Säulen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

**50 min**    **€ 59,-**

### PERSONAL TRAINING

Unsere Sportwissenschaftler ermitteln Ihren derzeitigen körperlichen Zustand und erarbeiten basierend darauf ein individuelles Bewegungskonzept. Gemeinsam werden individuelle Übungen zusammengestellt, die Sie zu Hause durchführen können. Im Fokus stehen gesunde Gelenke, ein stabiler und kräftiger Rumpf, eine bewegliche Wirbelsäule sowie kräftige Beine und Arme. Ihr persönliches Ziel wird hierbei ebenfalls berücksichtigt. Freuen Sie sich darauf, in unserem modern ausgestatteten „Move Raum“ neue Übungen zu erlernen und diese mit in Ihren Alltag nehmen zu können.

**50 min**    **€ 79,-**

**90 min**    **€ 99,-**

### KOMBIBUCHUNG SPIROERGOMETRIE UND BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE

**140 min**    **€ 199,-**

### KOMBIBUCHUNG BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE UND PERSONAL TRAINING

**100 min**    **€ 119,-**

BEI UNS KANN DER SVS  
GESUNDHEITSHUNDERTER  
EINGELÖST WERDEN.

MEHR INFOS FINDEN SIE  
AUF UNSERER WEBSITE.

## MOVE GRUPPENTRAININGS

**ORT**

**DAUER**

Wir bieten ganzjährig verschiedene Kurse und Gruppentrainings an. Alle Kurse (außer Schwimmtraining) sind für Hotelgäste inklusive. Bitte melden Sie sich für das gewünschte Training an der MOVE Rezeption an. Der jeweilige Trainingsplan der Woche wird im Lift und an den Rezeptionen ausgehängt. Bitte beachten Sie, dass die Kurse saisonalen Änderungen unterliegen. Hier finden Sie einen Auszug aus unseren Programmpunkten:

**BALANCE PAD TRAINING** Trainieren Sie gezielte Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen für zu Hause mit dem Balance Pad.

Raum Carinthia

**ca 50 min**

**LAUFRUNDE** Lernen Sie gemeinsam mit unseren Coaches die schöne Umgebung des Wörthersees auf Laufwegen kennen.

Outdoor

**ca 50 min**

**MOBILITÄT & BEWEGLICHKEIT** Wir achten auf gesunde Gelenke, eine bewegliche Wirbelsäule sowie alltagsrelevante Übungen für mehr Mobilität.

Raum Carinthia

**ca 50 min**

**YOGA** Erlernen von Yogabasics oder Festigung von eigenen Yogaskills. Bringen Sie Ihren Geist und Körper in Einklang für mehr Energie im Alltag. Bei Schönwetter im Park.

Raum Carinthia

**ca 60-  
75 min**

**TRX TRAINING** Abwechslungsreiches und intensives Training für den ganzen Körper. Das Schlingentraining zählt zu den einfachsten und effektivsten Trainings.

Raum Carinthia

**ca 50 min**

**12 TIROLER** Abwechslungsreiches Training zur Förderung von Mobilität und Beweglichkeit.

Raum Carinthia

**ca 50 min**

**FUNKTIONELLES TRAINING** Das funktionelle Training ist ein Kraft- und Ausdauertraining mit alltagsrelevanten Übungen.

Raum Carinthia

**ca 50 min**

**RÜCKENFIT** Der Fokus liegt bei diesem Training auf der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Ziel ist eine gesunde, stabile und geschützte Wirbelsäule

Raum Carinthia

**ca 50 min**

# Tennis

Nur drei Minuten Fußweg ist der **Tennisplatz der Sportunion** vom Seepark Wörthersee Resort entfernt. Hier finden Sie die perfekten Bedingungen für Tennisurlaub in Österreich. Bestens präparierte Felder und eine Anlage, die richtig Lust auf das Spiel macht. Bei uns können Sie einen der Plätze für 10 Euro pro Stunde buchen. Zur Auswahl stehen **11 Sandplätze**. Wenn Sie weder Tennisschläger oder Bälle dabei haben, können Sie diese gerne bei uns gegen eine Gebühr von EUR 8,00 pro Schläger ausleihen.





# Nah am Wasser gebaut

## BOOTE, SUPS & MEHR

Wo lässt es sich den Sommer besser verbringen als am Wörthersee? Die Antwort ist ganz einfach und lautet: Auf dem See. Mit dem Boot, einem Stand up Paddle (SUP) Board oder einem Kanu können Sie die schönsten Ecken der Klagenfurter Ostbucht vom Wasser aus entdecken. Der glasklare See und seine Natur sind wie gemacht für einen Ausflug. Die Verleihstation im Hotel ist im Juli und August täglich besetzt und in den restlichen Monaten ist der Verleih mit einer Anfrage im Vorfeld jederzeit möglich.

### Angebote der Verleihstation im Resort:

- Hochwertige Fanatic SUP Boards & Paddel
- Tandem SUP Board mit 2 Paddel
- XL Board (6 Personen)
- Geführte SUP Touren
- Waterbike
- E-Boot Deluxe
- E-Boot (500 W)
- Tretboot
- Kanu (2 Personen)

### Den See in der kalten Jahreszeit entdecken

Den stillen See erkunden und die Landschaft genießen. Ob an einem warmen Herbsttag, einen frostigen Wintertag oder an einem lauen Frühlingstag ... SUP Touren am Wörthersee sind ganzjährig möglich und starten direkt im Resort.

- Kanu pro Stunde inkl. Schwimmwesten
- 1,5h SUP inkl. Trockenanzug, Neoprenschuhe und Schwimmweste (nur für geübte stand up paddler)
- 1,5h SUP mit Instructor inkl. Trockenanzug, Neoprenschuhe und Schwimmweste



# Radfahren am See

## FÜR GENUSSRADLER UND PROFIS

Ob auf anspruchsvollen Routen mit Höhenmetern oder in der Ebene direkt am See entlang – beim Radfahren am Wörthersee kommt jeder auf seine Kosten. Herrliche Täler, Wiesen und Felder laden Sie ein auf malerische Touren. Wege für echte Radprofis und Routen für Genussradler bieten Abenteuer und sportliche Abwechslung. Der Blick auf den funkelnden See verspricht die perfekte Abkühlung nach einem Tag auf dem Sattel. Sie können gerne verschiedene Räder und E Bikes im Hotel gegen Gebühr ausleihen. Hier finden Sie die aktuelle Auswahl:



Die Leihräder sind verfügbar von April bis Ende Oktober. Gerne können Sie auch ihr eigenes Fahrrad mitbringen. Wir haben ausreichend Fahrradständer vor dem Hotel und auch in der Tiefgarage. Für sehr exklusive Räder können wir auch die Mitnahme aufs Zimmer gewähren, sofern eine Unterlage benützt wird, damit der Teppich nicht verschmutzt wird. Die besten Touren haben wir hier für Sie zusammengefasst. Für weitere Tipps und Empfehlungen wenden Sie sich bitte an die Rezeption.

### Wörthersee Rundradweg

- 39 km Rundweg
- Dauer: ca. 2,5-3 Stunden
- Schwierigkeit: mittel, keine steilen Anstiege, durchgehend Asphalt



### Ironman Rennrad Runde

- 87,7 km Rundweg
- Dauer: ca. 3h
- Schwierigkeit: anspruchsvoll, durchgehend Asphalt



### Wörthersee Rundfahrt über das Keutschacher Seental

- 49 km Rundweg
- Dauer: ca. 3-3,5h
- Schwierigkeit: mittel, ein leichter Anstieg, Großteil asphalt teilweise Schotter- und Feldwege



### Virunum E Mountainbike Tour zum Magdalensberg

- 61 km Rundweg
- Dauer: ca. 4 h und ca 1000 Höhenmeter
- Schwierigkeit: mittel





# Laufend besser

## UNSERE LAUFTIPPS FÜR SIE

Egal ob eine kurze morgendliche Laufrunde oder eine anspruchsvolle Trainingsrunde. Laufstrecken gibt es rund ums Hotel genügend.



### Vom Wörthersee in die Altstadt

- 4,6 km in eine Richtung
- Dauer - Spaziergang: 1:15 h
- Schwierigkeit: leicht
- Entlang des Lendkanals



### Halbmarathon Strecke

- 21,4 km
- Streckenverlauf: fast durchgehend entlang von Gewässern und im Grünen
- Schwierigkeit: schwer

### Europaparkrunde

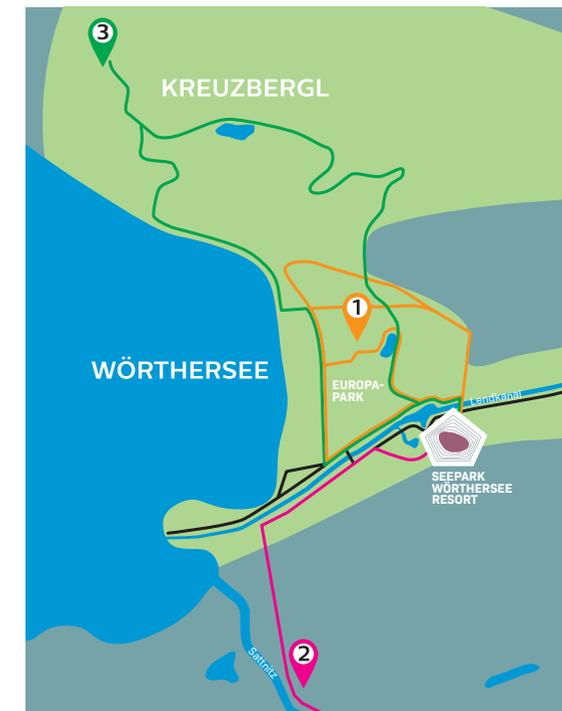
Ideale Morgenrunde  
22 Hektar Parkanlage  
mit vielen Laufwegen  
Variable Streckenlänge

### Sattnitzweg

Individuelle Streckenlänge und Dauer  
Weg entlang eines Baches

### Zillhöhe über den Weingarten

Rundweg mit ca. 4 km  
Teilstück bergauf  
schöner Ausblick über Klagenfurt





# Einfach wanderbar

## DIE REGION ZU FUSS ERLEBEN

Einfach mal Abschalten: Das geht am besten in der Natur Kärntens. Im Süden Österreichs können Sie die Natur mit allen Sinnen genießen.

Die besten Wanderrouten haben wir hier für Sie zusammengefasst:

### Wörthersee Rundwanderweg - Etappe Klagenfurt – Pörschach

- 18,8 km in eine Richtung
- Dauer - Spaziergang: 6:22 h
- Schwierigkeit: mittel
- Tipp: Die Tour führt am Klagenfurter Weingarten und am Aussichtspunkt Zillhöhe vorbei. Dort können Sie einen wunderbaren Blick über den Wörthersee genießen.



### Wörthersee Rundwanderweg - Etappe Reifnitz - Klagenfurt

- 11 km in eine Richtung
- Dauer - Spaziergang: 3:30 h
- Schwierigkeit: mittel
- Tipp: Direkt beim Hotel starten und den Rückweg mit der Wörtherseeschiffahrt genießen.



### Vom Wörthersee in die Altstadt

- 4,6 km in eine Richtung
- Dauer - Spaziergang: 1:15 h
- Schwierigkeit: leicht
- Entlang des Lendkanals



### Kreuzbergl Wandertour - Von der Stadt zum See

- 9,2 km in eine Richtung
- Dauer - Spaziergang: 2:30 h
- Schwierigkeit: mittel
- Sehr schöne Waldwege mit Aussichtspunkten über Klagenfurt



Detaillierte Wanderkarten haben wir für Sie an der Rezeption! Die Ausrüstung ist nicht komplett? Rucksäcke und Trinkflaschen verkaufen wir auch an der Rezeption.

Tipp: Unser Wanderpackage buchen!

# Move & Relax

FRAGEN UND ANTWORTEN

## Was ist Move & Relax?

Move & Relax ist ein 3-Säulen-Konzept für ein besseres, gesünderes und längeres Leben.

## Was wollen wir mit Move & Relax erreichen?

Wir wollen erreichen, dass der Gast ein positives Erlebnis während seines Aufenthaltes erfährt und die Möglichkeit wahrnimmt seine Gesundheit und seinen Lebensstil nachhaltig zu optimieren.

## Was sind die 3 Säulen von Move & Relax?

Bewegung, Regeneration und Ernährung.

## Wie unterscheidet sich der Move & Relax Bereich von anderen Fitness & Wellness Zentren?

Im Move & Relax Bereich findet der Gast die Möglichkeiten seinen Lebensstil positiv zu beeinflussen. Hauptaugenmerk liegt bei der Betreuung des Gastes unter der Assistenz der Move & Relax Mitarbeiter.

## Wie verändert man seinen Lebensstil?

Einfache Schulung der Körperwahrnehmung, Kennenlernen neuer Übungen und Techniken, Durchbrechen von schlechten Gewohnheiten sowie Mut zu Veränderungen.

## Was ist Regeneration und warum ist sie so wichtig?

Aktive Bewegung, therapeutische und wohltuende Behandlungen, frische Luft und Natur, gesundes Essen und ausreichende Ruhephasen bzw. guter Schlaf sind Bausteine der Regeneration. Ohne ausreichende Regeneration ist eine Leistung im Beruf und im Sport nicht möglich.

## Welchen Stellenwert spielt Ernährung im Move & Relax Konzept?

Die dritte Säule des Move & Relax Konzeptes ist die Ernährung. Die eigens zusammengestellten Move & Relax Gerichte unterstützen Körper und Geist, leistungsfähig für den Tag zu bleiben und zeigen nebenbei, dass richtige Ernährung keineswegs bedeutet, auf Genuss zu verzichten.

## Welchen Zweck erfüllen die Balance Pads auf den Zimmern?

Die Balance Pads sollen den Gast täglich erinnern, sich mit Bewegung auseinander zu setzen. Die einfachen Übungen die am Spiegel platziert sind, sollen dem Gast helfen seinen Körper wahrzunehmen. Im Gruppenkurs lernt der Gast weitere Übungen, um zu Hause mit dem Pad weiter zu trainieren.

# Ihre Urlaubserlebnisse

Öffnen Sie Ihren persönlichen Seepark Erlebnissguide via Link und buchen Sie Massagen, Gruppentrainings und vieles mehr gleich online!

[giggle.tips/das-seepark](https://giggle.tips/das-seepark)

oder

## Mit QR-Code:

1. Öffnen Sie die Kamera oder den QR-Code Scanner auf Ihrem Smartphone.
2. Halten Sie Ihr Handy über den QR-Code
3. Klicken Sie auf den angezeigten Link





## SEEPARK WÖRTHERSEE RESORT

Universitätsstraße 104

9020 Klagenfurt am Wörthersee

T +43 463 20 44 99 771

E [moveandrelax@seeparkhotel.at](mailto:moveandrelax@seeparkhotel.at)

[facebook.com/dasseepark](https://facebook.com/dasseepark)

[instagram.com/das\\_seepark](https://instagram.com/das_seepark)

[DASSEEPARK.AT](https://www.dasseepark.at)