



Nachhaltig  
wohler fühlen

MOVE & RELAX IM SEEPARK



MOVE &  
RELAX



DAS  
**SEEPARK**  
WÖRTERSEE RESORT

# 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 Verschnaufpausen, um ganz bewusst das Nichtstun zu genießen. Willkommen in unserem großzügigen Relax Bereich mit Saunen, Infrarotkabinen, Massagen, Pool und mehr!



## Ihre Urlaubserlebnisse

Öffnen Sie Ihren persönlichen Seepark Erlebnisguide via Link und buchen Sie Massagen, Gruppentrainings und vieles mehr gleich online: [giggle.tips/das-seepark](http://giggle.tips/das-seepark)





MOVE &  
RELAX

## INHALTSVERZEICHNIS

Day Spa	Seite 5
<b>RELAX</b>	Seite 6
Körperbehandlungen	Seite 8
Massagen	Seite 10
<b>MOVE</b>	
Unser Move Programm	Seite 14
Tennis	Seite 20
Stand Up Paddeling	Seite 21
Radfahren	Seite 22
Laufen	Seite 24
Wandern	Seite 26

## ÖFFNUNGSZEITEN:

**MOVE & RELAX REZEPTION:**

**TÄGLICH VON 10:00 BIS 20:00 UHR**

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

**INNENPOOL: 06:00 BIS 21:00 UHR**

**AUSSENPOOL:**

**VON 1. JUNI BIS 30. SEPTEMBER VON 06:00 BIS 22:00 UHR**

**VON 1. OKTOBER BIS 31. MAI:**

wetterabhängig, bitte informieren Sie sich an der Rezeption

**SAUNA:**

**1. SEPTEMBER BIS 31. MAI VON 10:00 BIS 21:00 UHR**

**1. JUNI BIS 31. AUGUST VON 16:00 BIS 21:00 UHR**

# 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
- Sonnenterrasse
- Massagen
- Körperbehandlungen

### *Move BEREICH* (Erdgeschoss)

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

# Day Spa

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

<b>Tagesgäste.....</b>	<b>€ 45,-</b>
<b>5 Stunden-Eintritt .....</b>	<b>€ 38,-</b>
<b>3 Stunden-Eintritt .....</b>	<b>€ 31,-</b>

Optional kann für EUR 10,- pro Person eine Badetasche mit Bademantel und Badetüchern für die Dauer des Aufenthaltes ausgeliehen werden. Zudem verkaufen wir Badeslipper für EUR 3,50 pro Person. Bei Buchung von einer Behandlung ab 50 Minuten reduziert sich der Tages-eintritt auf EUR 20,- pro Person.

## **PACKAGES** (*Packages und Angebote können nicht kombiniert werden.*)

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

### **MOVE, RELAX & BREAKFAST**

Frühstücksbuffet  
Eintritt in den 1.600 m<sup>2</sup> Day Spa  
pro Person um EUR 65,-  
Voranmeldung erforderlich

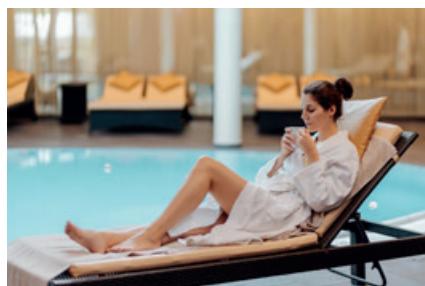
### **MOVE, RELAX, MASSAGE**

Frühstücksbuffet  
Eintritt in den 1.600 m<sup>2</sup> Day Spa  
klassische Teilkörpermassage für 25 Minuten  
pro Person um EUR 105,-

### **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.



# *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

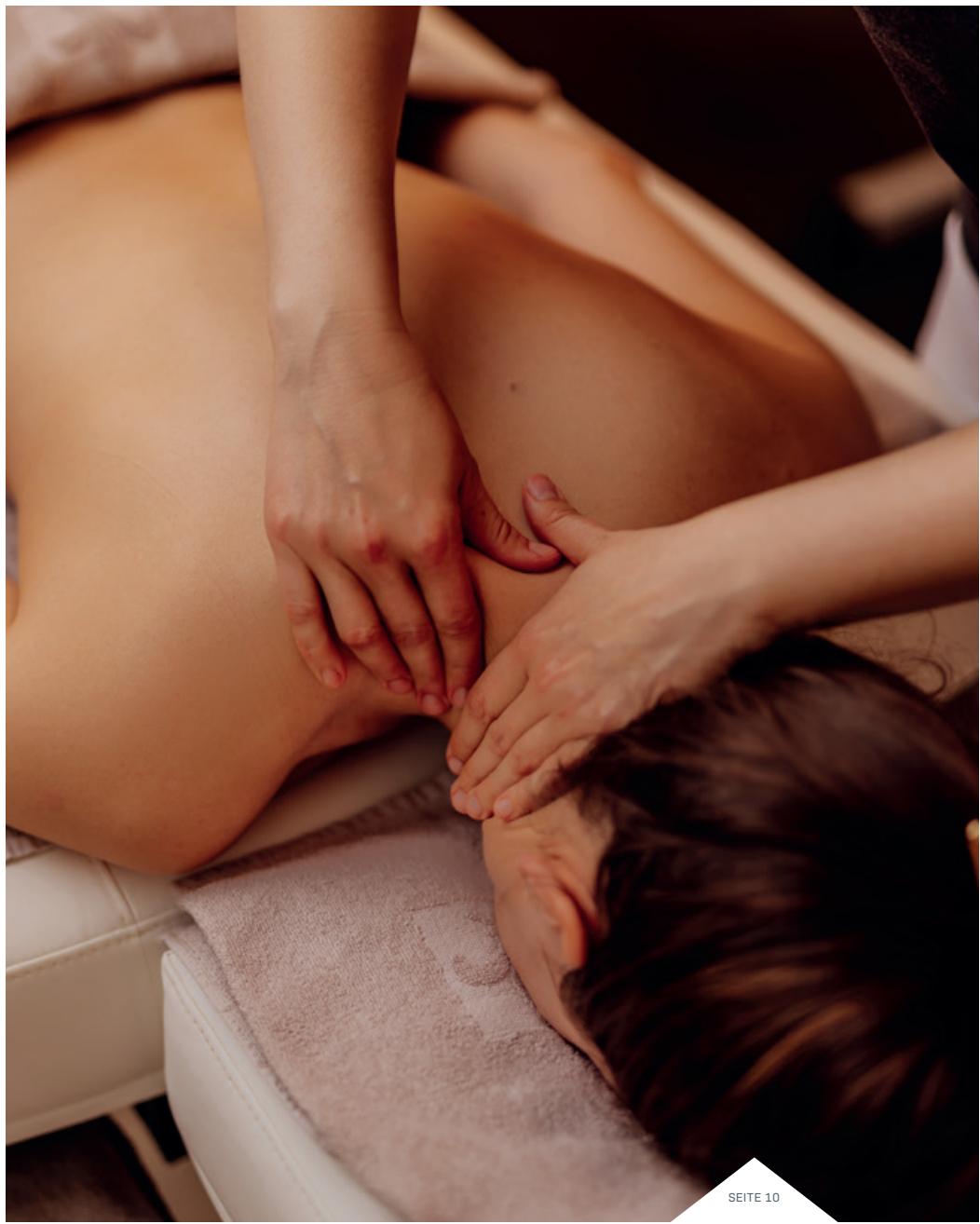
- Körperbehandlungen
- Massagen

# Körperbehandlungen



KÖRPERBEHANDLUNGEN	DAUER	PREIS
<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	€ 37,-
<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	€ 71,-
<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	€ 77,-
<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	€ 107,-
<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. In der Quantas beträgt die reine Liegezeit 35 Minuten.	(inkl. Dusch- & Umkleidezeit)	60 min € 35,-
<b>ANGEBOT:</b> 3er-Block für € 90,-		

# Massagen



MASSAGEN	DAUER	PREIS
<b>KLASSISCHE MASSAGE</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.	25 min 50 min 75 min	€ 45,- € 77,- € 113,-
<b>SPORTMASSAGE</b>		
Die Muskulatur und das Bindegewebe werden mit einer etwas intensiveren und druckvollerem 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.	25 min 50 min	€ 47,- € 79,-
<b>FUSSMASSAGE</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.	25 min	€ 45,-
<b>HOT STONE MASSAGE</b>		
Vitalisiert und bringt Körper und Seele wieder in Einklang. Eine Kombination aus wohltuender Massage mit hochwertigem Öl und tiefgehender Wirkung erwärmerter Massagesteine. Durch die Wärme der Basaltsteine wird die Tiefenmuskulatur gelockert und Verspannungen sowie Blockaden gelöst.	25 min 75 min	€ 51,- € 119,-
<b>SIGNATURE TREATMENT</b>		
Bei dieser Massage werden verschiedene Massagetechniken angewendet, um auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt, den besten Behandlungserfolg zu erzielen.	50 min	€ 85,-

MASSAGEN	DAUER	PREIS
<b>KRÄUTERSTEMPELMASSAGE</b>	50 min	€ 87,-
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.		
<b>GESICHT KOPF RELAX MASSAGE</b>	25 min	€ 45,-
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 ...		
<b>AROMA RELAX MASSAGE</b>	25 min	€ 47,-
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.	50 min	€ 79,-
<b>FIT KOMBIMASSAGE</b>	50 min	€ 79,-
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.		
<b>HAWAIIANISCHE LOMI LOMI NUI</b>	80 min	€ 129,-
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.		

MASSAGEN	DAUER	PREIS
<b>LYMPHDRAINAGE</b>		
Die Lymphdrainage regt den Transport der Lymphe in den Lymphgefäßan 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.	25 min 50 min	€ 47,- € 79,-
<b>HONIGRÜCKENMASSAGE</b>		25 min
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.		€ 47,-



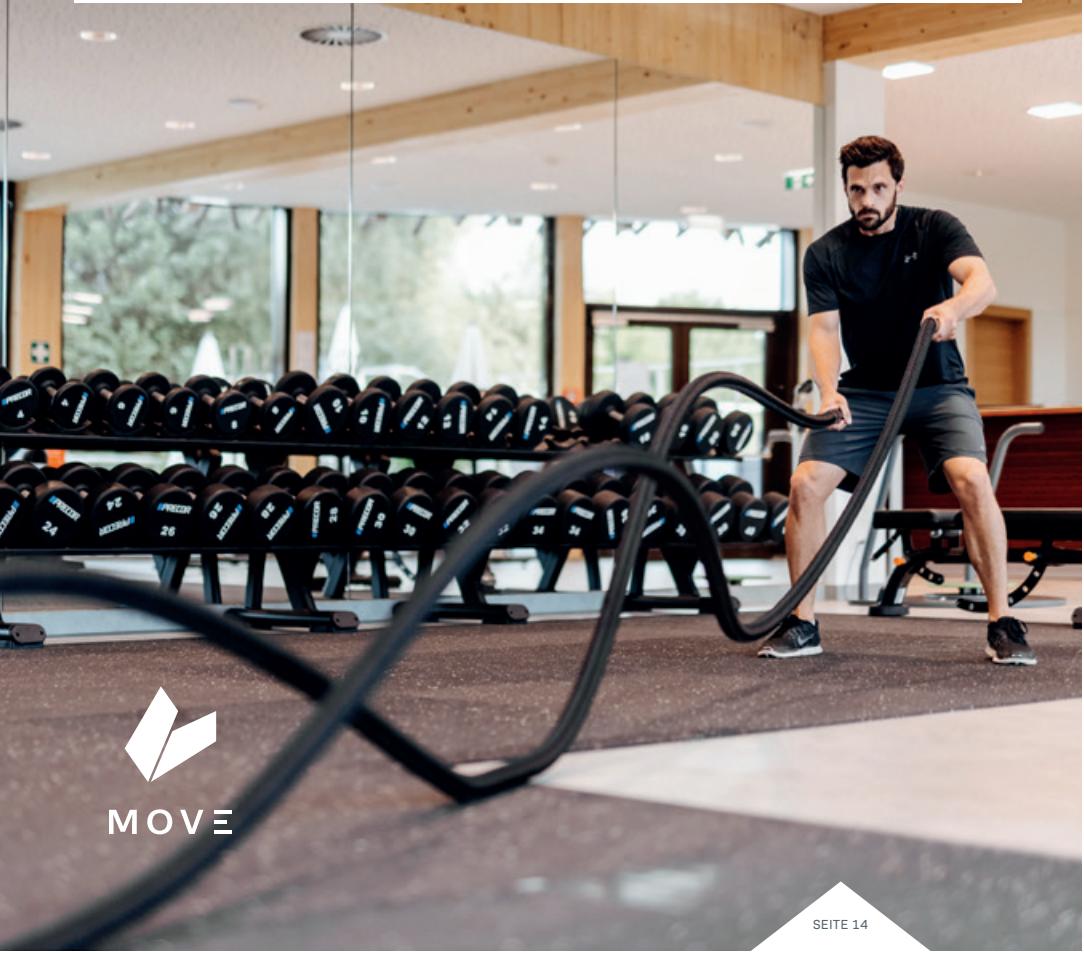
# Unser Move Programm

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.

Tipp: der aktuelle Trainingsplan hängt immer im Lift!

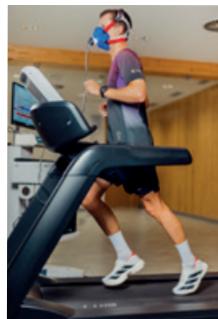


## MOVE DIAGNOSTIK

DAUER      PREIS

### SPIROERGOMETRIE AM FAHRRADERGOMETER ODER AM LAUFBAND

90 min    € 169,-



(inkl. Beratungsgespräch) Die Spiroergometrie ist ein wissenschaftlich fundierter Belastungstest auf dem Fahrradergometer oder Laufband. Dabei werden Atmung, Herzfrequenz und Energiestoffwechsel untersucht – also wie Ihr Körper Kohlenhydrate und Fette während der Belastung nutzt. Zudem lassen sich ventilatorische Schwelten bestimmen, die die Grundlage für Ihre individuellen Trainingszonen bilden. So erhalten Sie eine präzise Einschätzung Ihrer Ausdauerleistung und Ihres Fitnesslevels. Die Diagnostik eignet sich für jedes Leistungs niveau – vom Einsteiger bis zum ambitionierten Sportler. Im anschließenden Gespräch besprechen Sie die

Ergebnisse mit unseren Sportwissenschaftlern und erhalten eine personalisierte Trainingsempfehlung, abgestimmt auf Ihre Ziele und Ihr Belastungsprofil.

### KOMBIBUCHUNG LAUF & RAD SPIROERGOMETRIE

180 min    € 299,-

Die Durchführung wird nicht am selben Tag empfohlen

### BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE (inkl. Beratungsgespräch)

50 min    € 69,-



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.

### PERSONAL TRAINING

60 min    € 89,-

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.

### KOMBIBUCHUNG SPIROERGOMETRIE UND BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE

120 min    € 219,-

## MOVE DIAGNOSTIK

DAUER      PREIS

### GRUNDUMSATZMESSUNG MITTELS SPIROMETRIE

70 min    € 119,-



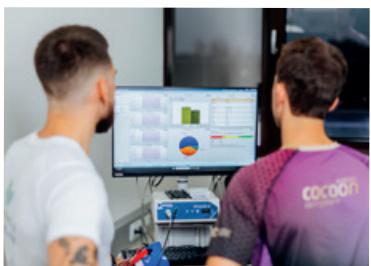
Bei der Grundumsatzmessung wird im Ruhezustand ermittelt, wie viel Energie Ihr Körper grundlegend verbraucht. Mittels Spirometrie werden Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidausstoß gemessen, um den individuellen Kalorienbedarf genau zu bestimmen. Dabei wird auch analysiert, ob Ihr Körper im Ruhezustand eher Fette oder Kohlenhydrate als Energiequelle nutzt. Diese

Messung ist für jeden Menschen interessant, der seinen Energieverbrauch besser verstehen möchte – sei es zur Optimierung der Ernährung, Gewichtskontrolle oder allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

Im Anschluss erhalten Sie eine ausführliche Auswertung und Empfehlungen, wie Sie Ihre Ernährung und Belastung gezielt auf Ihre persönlichen Ziele abstimmen können.

### GRUNDUMSATZMESSUNG IN RUHE UND AM FAHRRADERGOMETER

160 min    € 259,-



In Kombination mit der Spiroergometrie auf dem Fahrrad oder Laufband lässt sich die Ruheumsatzanalyse besonders gezielt für ein Fettstoffwechseltraining nutzen – die perfekte Kombination für alle, die ihre Energieeffizienz beim Training steigern möchten.

### GRUNDUMSATZMESSUNG IN RUHE IN KOMBINATION MIT BIOELEKTRISCHER IMPEDANZANALYSE

120 min    € 179,-



MOVE

## MOVE DIAGNOSTIK

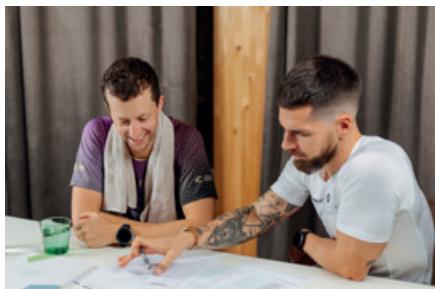
DAUER PREIS

### RACE PACE TEST AM FAHRRADERGOMETER ODER AM LAUFBAND

90 min € 149,-  
120 min € 188,-

Die Race Pace Analyse ist eine sportartspezifische Leistungsdiagnostik, die Ihre optimale Wettkampfgeschwindigkeit bzw. -belastung ermittelt. Dabei werden Herzfrequenz, Atmung und ggf. Laktatwerte während eines Belastungstests gemessen. Auf längeren Belastungsstufen wird zusätzlich der Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel analysiert, sodass Sie einschätzen können, wie lange eine geplante Belastung energetisch überhaupt möglich ist. So lässt sich Ihr optimales Tempo ermitteln, um Leistungseinbrüche im Wettkampf zu vermeiden.

Diese Testung eignet sich besonders für ambitionierte Läufer, Triathleten oder Radsportler, die ihre Leistungsfähigkeit gezielt verbessern und ihre Wettkampfstrategie auf wissenschaftlicher Basis planen möchten. Im Anschluss besprechen Sie Ihre Ergebnisse gemeinsam mit unseren Sportwissenschaftlern und erhalten eine maßgeschneiderte Trainingsempfehlung.



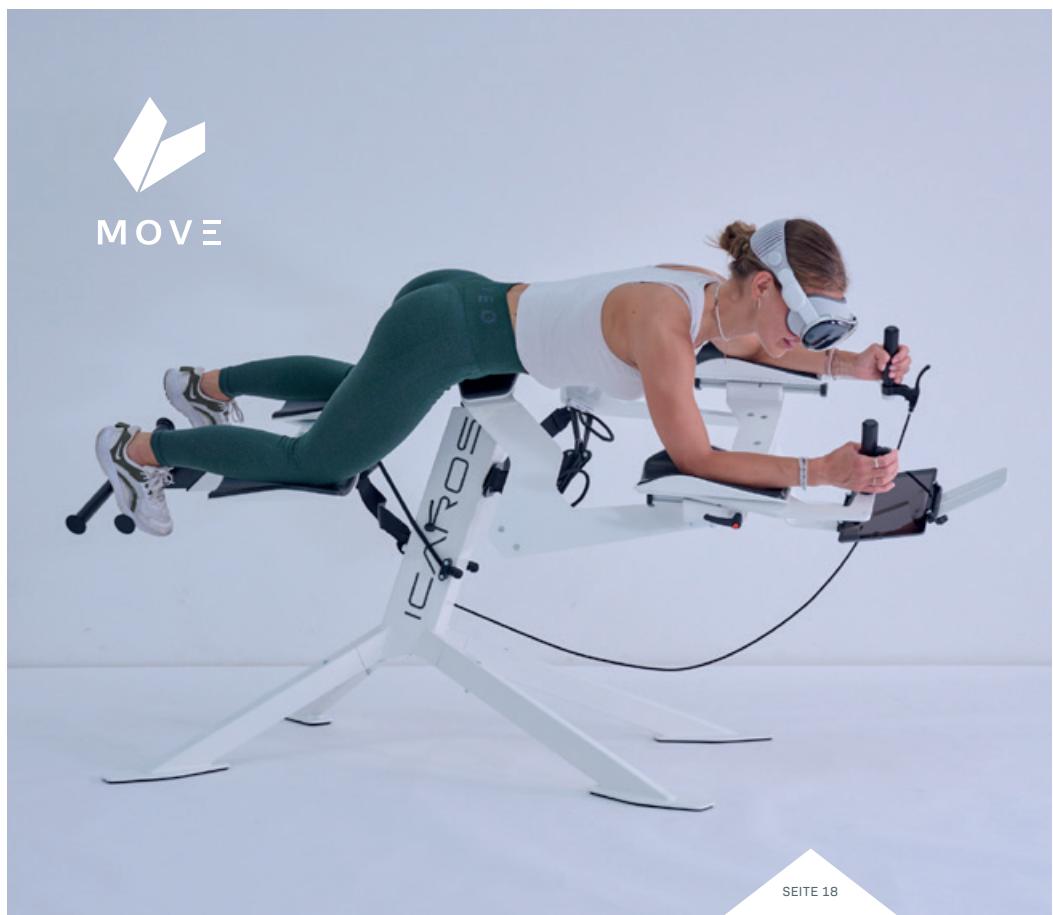
**MOVE ICAROS****DAUER****PREIS****ICAROS LIGHTNING - DAS TRAININGSSYSTEM DES 21. JAHRHUNDERTS.****20 min****€ 29,-**

Mit dem ICAROS Lightning erkunden Sie virtuelle Welten, während Sie gleichzeitig Ihre Fitness verbessern. Ihre Rumpfmuskulatur sowie Ihre Schultern werden gestärkt, während Sie zudem Ihre koordinativen Fähigkeiten und Ihr Balancegefühl trainieren.

Ein unvergessliches spielerisches Erlebnis, begleitet durch unsere Coaches.

**ANGEBOT:** 3er-Block für € 79,-

**ANGEBOT:** 6er-Block für € 149,-



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:		
<b>BALANCE PAD TRAINING</b> Trainieren Sie gezielte Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen für zu Hause mit dem Balance Pad.	Raum Carinthia	<b>ca 50 min</b>
<b>LAUFRUNDE</b> Lernen Sie gemeinsam mit unseren Coaches die schöne Umgebung des Wörthersees auf Laufwegen kennen.	Outdoor	<b>ca 50 min</b>
<b>MOBILITÄT &amp; BEWEGLICHKEIT</b> Wir achten auf gesunde Gelenke, eine bewegliche Wirbelsäule sowie alltagsrelevante Übungen für mehr Mobilität.	Raum Carinthia	<b>ca 50 min</b>
<b>YOGA</b> 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.	im Park	<b>ca 75 min</b>
<b>TRX TRAINING</b> Abwechslungsreiches und intensives Training für den ganzen Körper. Das Schlingentraining zählt zu den einfachsten und effektivsten Trainings.	Raum Carinthia	<b>ca 50 min</b>
<b>12 TIROLER</b> Abwechslungsreiches Training zur Förderung von Mobilität und Beweglichkeit.	Raum Carinthia	<b>ca 50 min</b>
<b>FUNKTIONELLES TRAINING</b> Das funktionelle Training ist ein Kraft- und Ausdauertraining mit alltagsrelevanten Übungen.	Raum Carinthia	<b>ca 50 min</b>
<b>RÜCKENFIT</b> Der Fokus liegt bei diesem Training auf der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Ziel ist eine gesunde, stabile und geschützte Wirbelsäule	Raum Carinthia	<b>ca 50 min</b>

**Externe Gäste können die Kurse für EUR 13,- pro Einheit buchen (ausgenommen Yoga).**

# Tennis

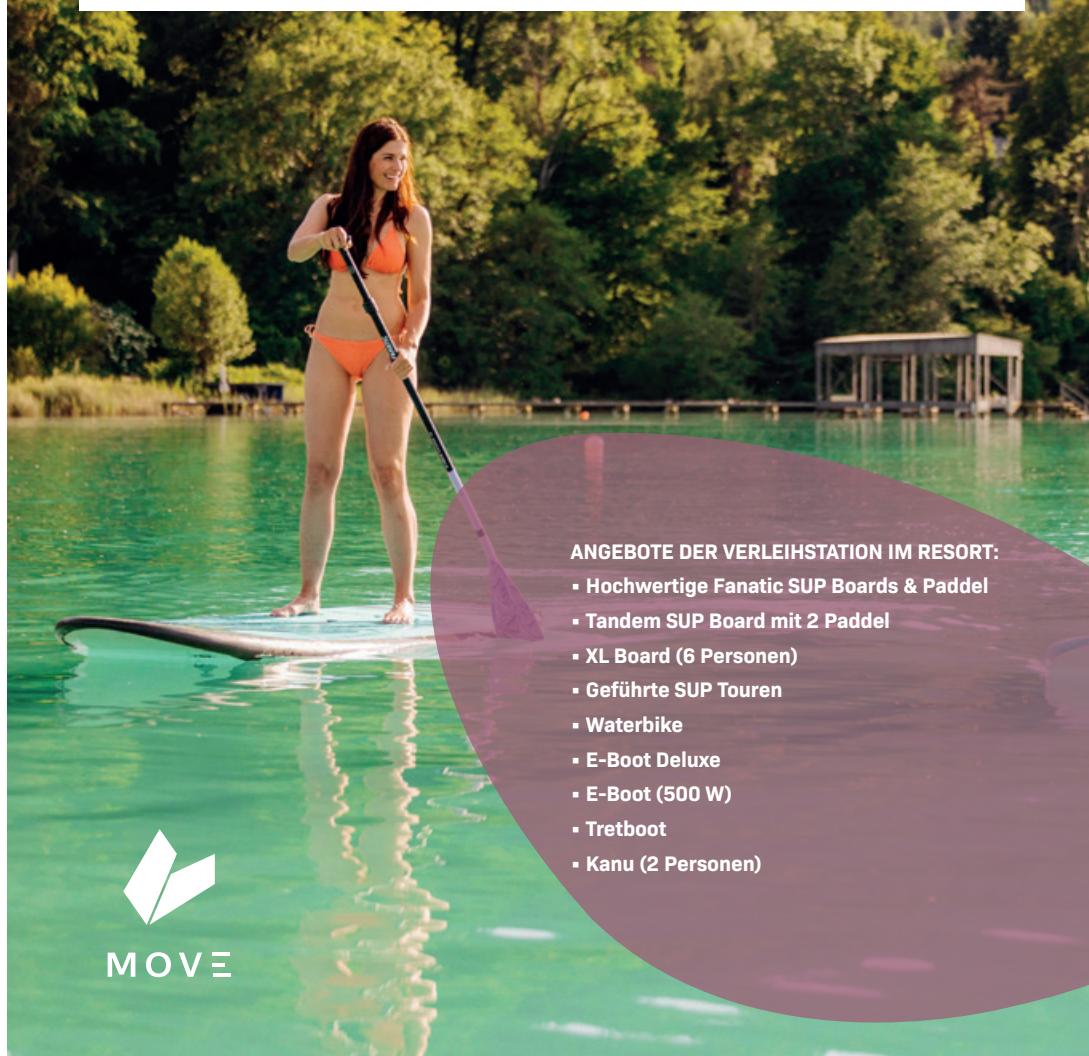
Nur drei Minuten Fußweg ist der **Tennisplatz der Sportunion** vom Seepark Wörthersee Resort entfernt. Hier finden Sie die perfekten Bedingungen für Tennisurlaub in Österreich. Bestens präparierte Felder und eine Anlage, die richtig Lust auf das Spiel macht. Bei uns können Sie einen der Plätze für EUR 10 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,- 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.





MOVE



# 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 Mithnahme aufs Zimmer gewähren, sofern eine Unterlage benutzt 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, Großteiles Asphalt teilweise  
Schotter- und Feldwege



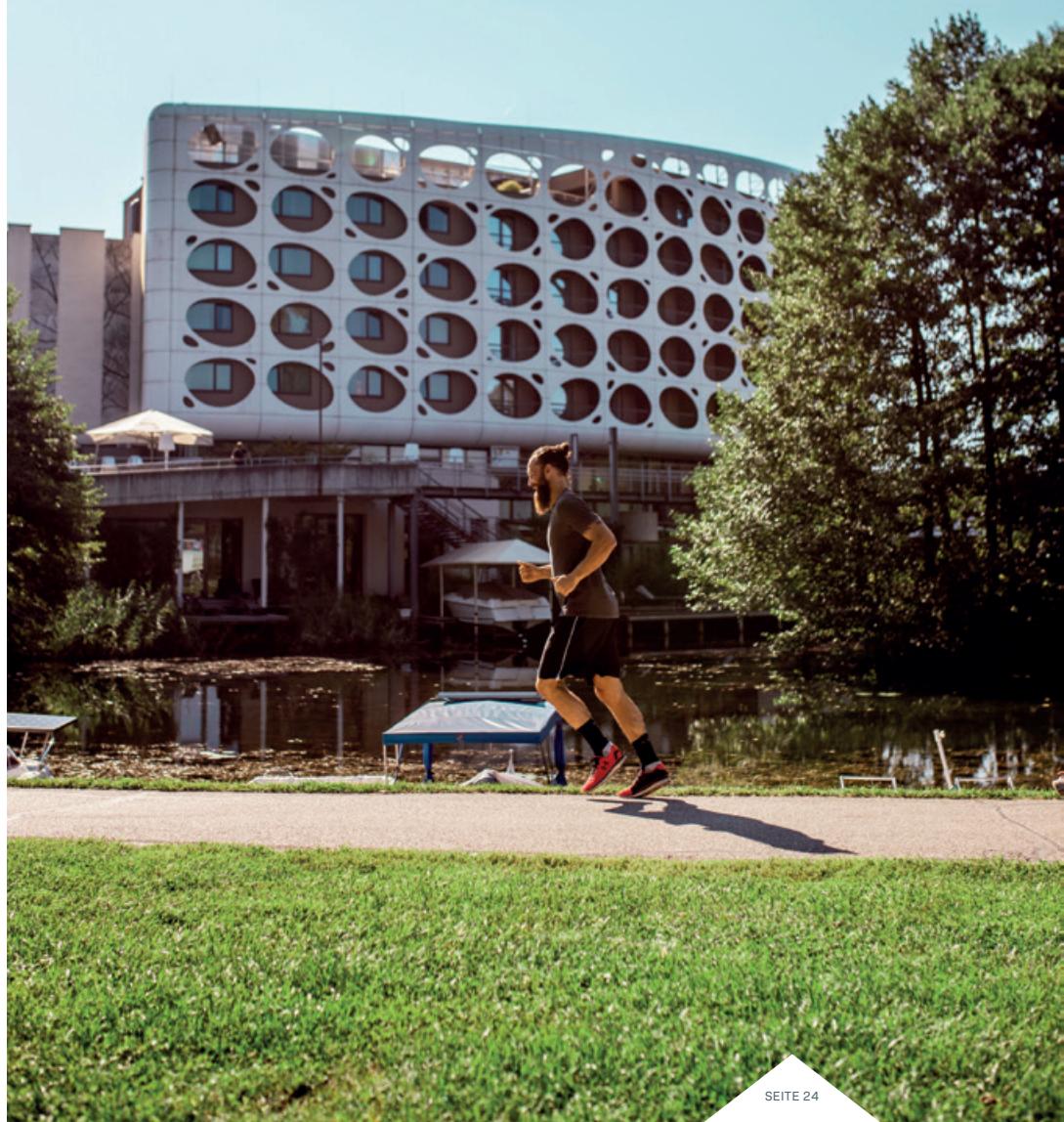
## Virunum E Mountainbike Tour zum Magdalensberg

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





MOVE



# 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





MOVE



# 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 – Pörtschach**

- 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 Wörtherseeschifffahrt 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.



## SEEPARK WÖRTHERSEE RESORT

Universitätsstraße 104

9020 Klagenfurt am Wörthersee

T +43 463 20 44 99 771

E moveandrelax@seeparkhotel.at

facebook.com/dasseepark

instagram.com/das\_seepark

DASSEEPARK.AT



PLETZER  
RESORTS

MOVE & RELAX