



Nachhaltig wohler fühlen

MOVE & RELAX IM SEEPARK



MOVE &
RELAX



DAS
SEEPARK
WÖRTHERSEE 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





**MOVE &
RELAX**

INHALTSVERZEICHNIS

Day Spa Seite 5

RELAX Seite 6

Körperbehandlungen Seite 8

Massagen Seite 10

MOVE

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:

Tagesgäste.....	€ 45,-
5 Stunden-Eintritt	€ 38,-
3 Stunden-Eintritt	€ 31,-

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 Tageseintritt 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 m² Day Spa
pro Person um EUR 65,-
Voranmeldung erforderlich

MOVE, RELAX, MASSAGE

Frühstücksbuffet

Eintritt in den 1.600 m² Day Spa
klassische Teilkörpermassage für 25 Minuten
pro Person um EUR 105,-

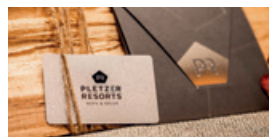
ETIKETTE

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.

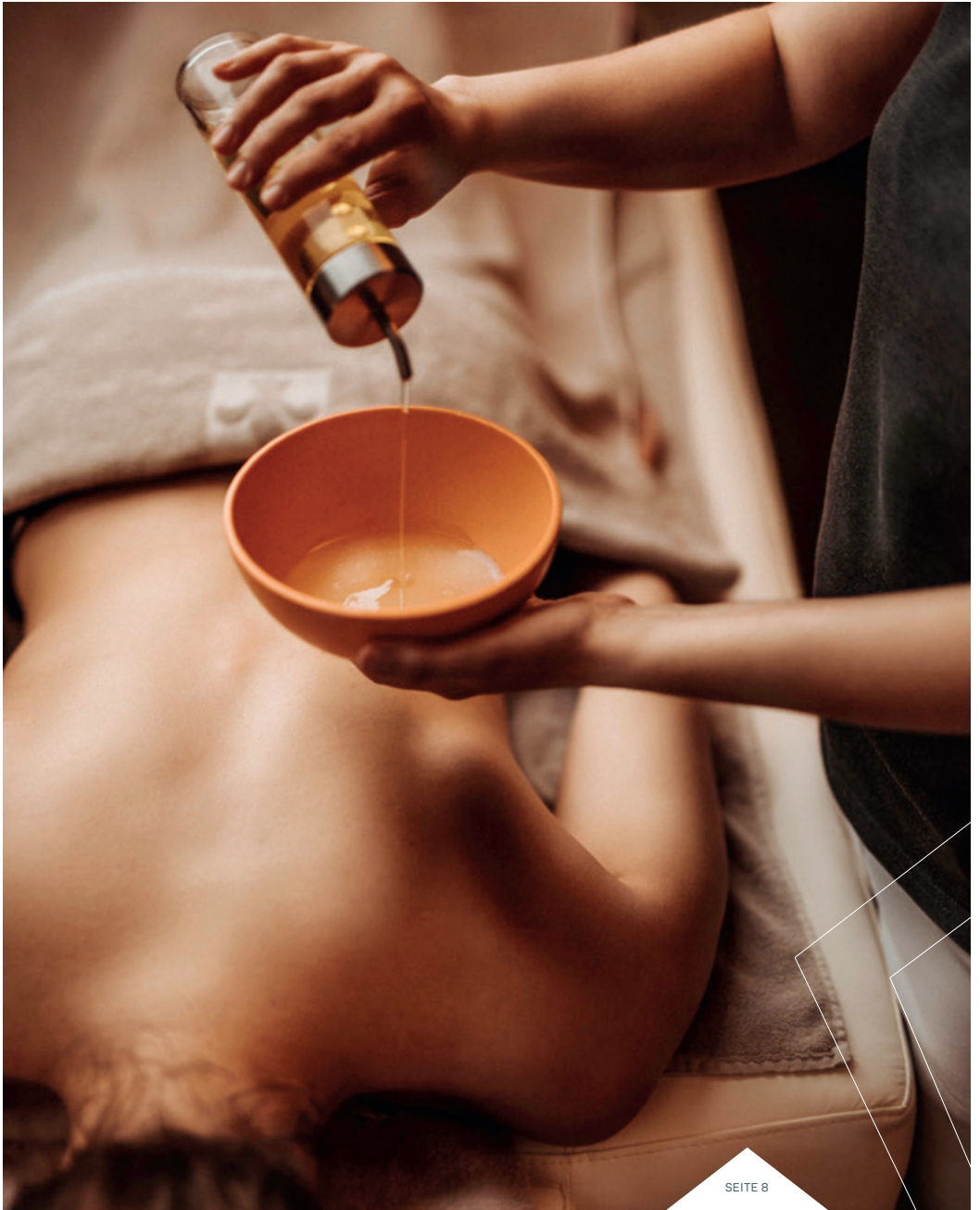




RELAX

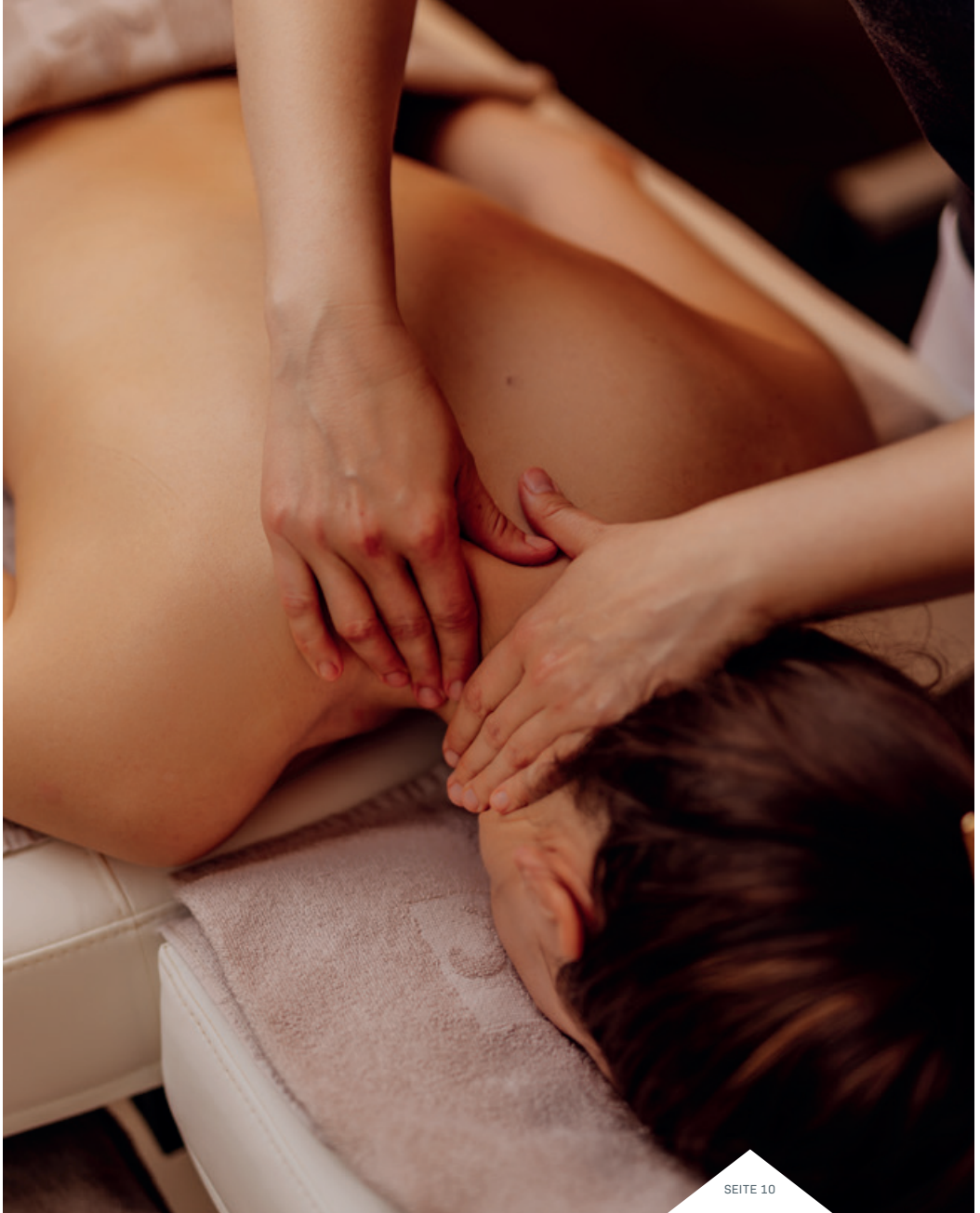
- Körperbehandlungen
- Massagen

Körperbehandlungen



KÖRPERBEHANDLUNGEN	DAUER	PREIS
KÖRPERPEELING 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,-
KÖRPERPEELING & FEUCHTIGKEITSPACKUNG 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,-
KÖRPERPEELING MIT TEILKÖRPERMASSAGE Das pflegende und natürliche Peeling löst sanft abgestorbene Hautzellen und im Anschluss sorgt eine klassische Teilkörpermassage für Entspannung.	50 min	€ 77,-
KÖRPERPEELING MIT GANZKÖRPERMASSAGE Das pflegende und natürliche Peeling löst sanft abgestorbene Hautzellen und im Anschluss sorgt eine klassische Ganzkörpermassage für Entspannung.	75 min	€ 107,-
QUANTAS LIEGE – DAS ENERGIE WUNDER 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,-
ANGEBOT: 3er-Block für € 90,-		

Massagen



MASSAGEN	DAUER	PREIS
KLASSISCHE MASSAGE	25 min	€ 45,-
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.	50 min	€ 77,-
	75 min	€ 113,-
SPORTMASSAGE	25 min	€ 47,-
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.	50 min	€ 79,-
FUSSMASSAGE	25 min	€ 45,-
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.		
HOT STONE MASSAGE	25 min	€ 51,-
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.	75 min	€ 119,-
SIGNATURE TREATMENT	50 min	€ 85,-
Bei dieser Massage werden verschiedene Massagetechniken angewendet, um auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt, den besten Behandlungserfolg zu erzielen.		

MASSAGEN

DAUER

PREIS

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

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.

GESICHT KOPF RELAX MASSAGE

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 ...

AROMA RELAX MASSAGE

25 min

€ 47,-

50 min

€ 79,-

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.

FIT KOMBIMASSAGE

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.

HAWAIIANISCHE LOMI LOMI NUI

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

LYMPHDRAINAGE

25 min

€ 47,-

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.

50 min

€ 79,-

HONIGRÜCKENMASSAGE

25 min

€ 47,-

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.



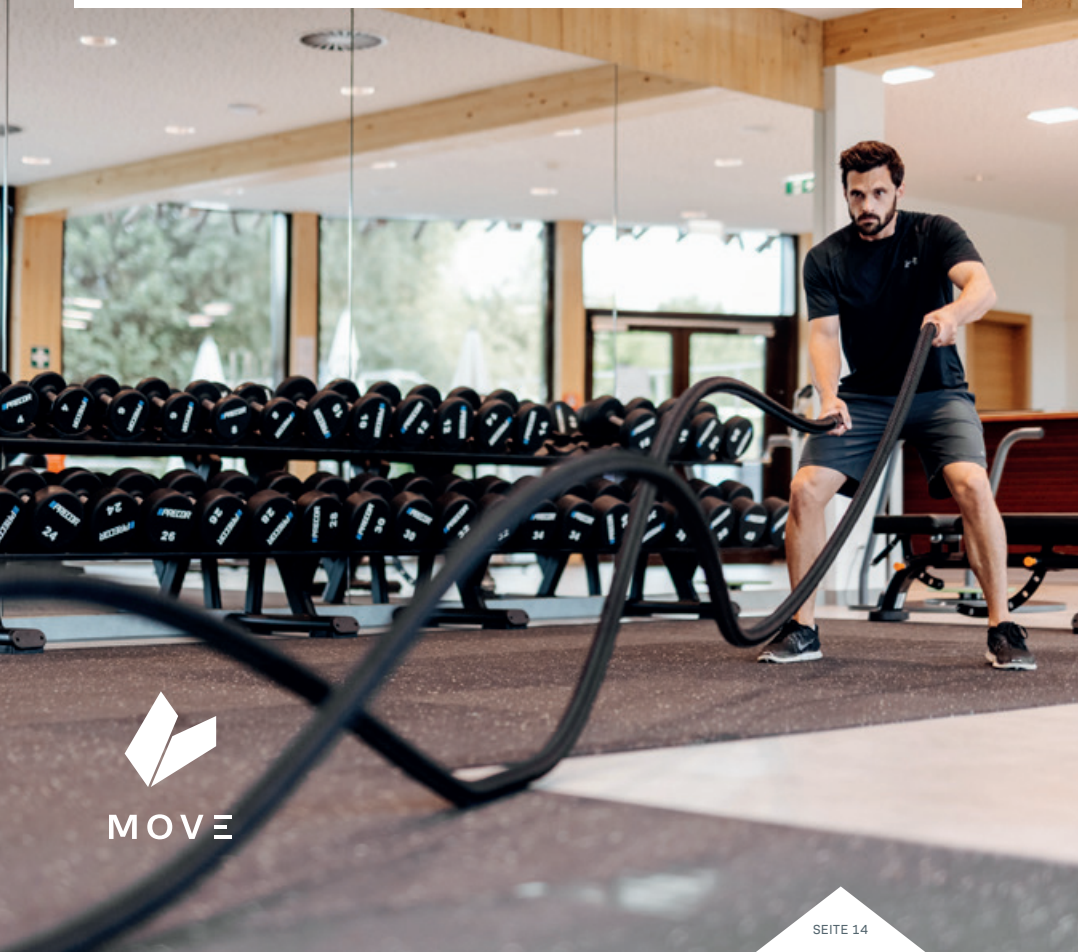
Unser Move Programm

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

MOVE DIAGNOSTIK

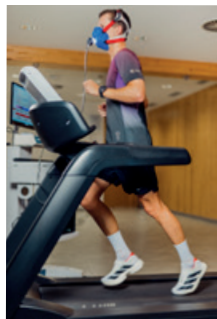
DAUER

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 Schwellen 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 Leistungsniveau – 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 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



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.	im Park	ca 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
--	----------------	------------------

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.

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)



MOVE



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 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 Würthersee 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

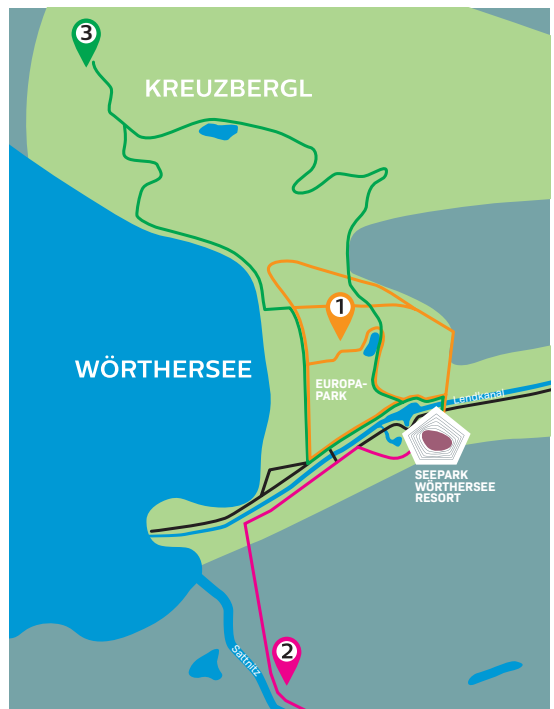
Ideale Morgenrunde
22 Hektar Parkanlage
mit vielen Laufwegen
Variable Streckenlänge

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 – 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.

A woman is sitting on a wooden bench inside a sauna, leaning against the wall and looking out a large window. The sauna has a warm, wooden interior with horizontal slats. A semi-transparent purple circle is overlaid on the lower left side of the image, containing contact information.

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