

# Aktiv- & Wochenprogramm

Sommer 2024

MO

- 10.00h **Fit im Buchenwald**  
Dauer: 1,5h  
Treffpunkt: Veranstaltungsgelände bei der Bergbahn  
Mit Gästekarte: Euro 10,-  
Anmeldung: keine
- 11.30h **REGITNIG\*  
Crossfit &  
Calisthenics Workout**  
Dauer: 50 min  
Treffpunkt: Aktivbeach  
Teilnehmer: max. 20 Personen  
Outfit: sportliche Kleidung,  
Turnschuhe
- 16.00h **REGITNIG**  
17.00h **Saunameister in der**  
18.00h **See SPA-Sauna**  
Saunaaufgüsse

DI

- 08.00h **REGITNIG\*  
Morgen-Yoga mit Katji**  
Dauer: 50 min  
Treffpunkt: Rezeption  
Outfit: sportliche Kleidung,  
Handtuch, Yogamatte vorhanden
- 10.00h **REGITNIG\*  
Kräuterworkshop & Balsam-  
herstellung mit Carmen**  
Dauer: 3h  
Treffpunkt: Rezeption  
Kosten: € 15,-
- 16.00h **REGITNIG**  
17.00h **Saunameister in der**  
18.00h **See SPA-Sauna**  
Saunaaufgüsse
- 17.30h **REGITNIG: Hauptsache Wein -  
Weinverkostung**  
Dauer: 60 min  
Treffpunkt: Regitnig Bar  
Anmeldung: bis Dienstag,  
11.00h 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

- 09.00h **Weissenseer Wochenmarkt**  
Dauer: 3h  
12.00h Ort: über die Brücke beim  
Weissensee Haus
- 12.00h **REGITNIG\* SUP Schnupperkurs**  
Dauer: 50 min  
Treffpunkt: Aktivbeach  
Teilnehmer: max. 12 Personen  
Outfit: Badebekleidung

FR

- 08.00h **REGITNIG\*: Morgen-Yoga  
mit Feli**  
Dauer: 50 min  
Treffpunkt: Rezeption  
Teilnehmer: max. 12 Personen  
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
- 16.00h **REGITNIG**  
17.00h **Saunameister in der**  
18.00h **See SPA-Sauna**  
Saunaaufgüsse



Hier geht's zur Regitnig-INFO-App

*Genaue Infos  
zum Programm...*

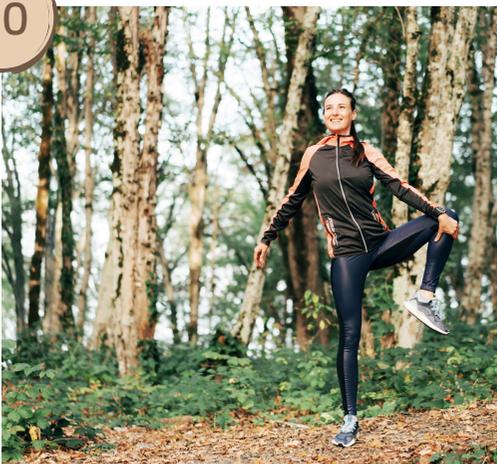
**\* Anmeldung bis 16.00h  
am Vortag an der Rezeption**

## 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\* Crossfit & 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. Crossfitübungen aktivieren das Herz-Kreislaufsystem noch zusätzlich, somit hat man mit dieser Einheit den absoluten Trainingseffekt. Starten Sie mit unseren Trainern in eine aktive Woche!

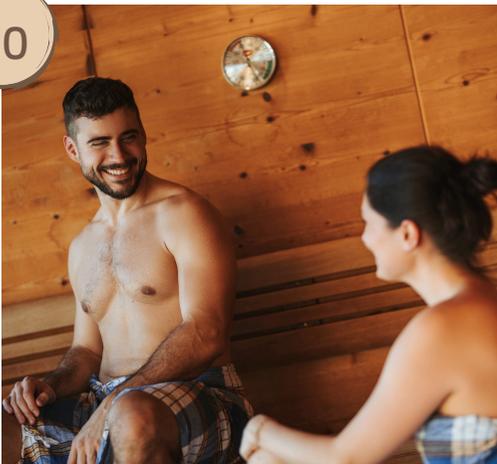
Uhrzeit: 11.30h  
Dauer: 50 min  
Treffpunkt: Aktivbeach  
Outfit: sportliche Kleidung, Turnschuhe

## REGITNIG Saunameister in der Regitnig See SPA-Sauna

Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich von unseren Saunameistern in der See SPA-Sauna verwöhnen. Ihre gekonnten Aufgüsse mit verschiedenen Düften und Temperaturniveaus lassen Körper und Geist entspannen und regenerieren - jeder Saunagang wird zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Aufgüsse:  
16.00h | 17.00h | 18.00h

MO

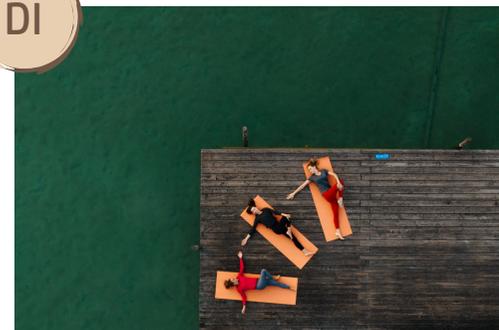


## REGITNIG\* Morgen-Yoga mit Katji

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



DI

## REGITNIG\* Kräuterworkshop mit Carmen

Wussten Sie, wie vielfältig die Kräuter rund um das Regitnig sind? Carmen kennt als diplomierte Kräuterfachfrau 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.

Aufgüsse Dienstag: 16.00h | 17.00h | 18.00h  
Aufguss Mittwoch: 16.00h

DI&MI



DI

## REGITNIG Hauptsache Wein - Weinverkostung

Die Möglichkeit, die Lieblingsweine unserer Sommeliers kennenzulernen und ihren einzigartigen Geschmack & die Stories dahinter zu entdecken.

Uhrzeit: 17.30h | Dauer: 60 min  
Treffpunkt: Regitnig Bar | Mindestteilnehmer: 4 Pax  
Anmeldung: bis Dienstag, 11.00h an der Rezeption



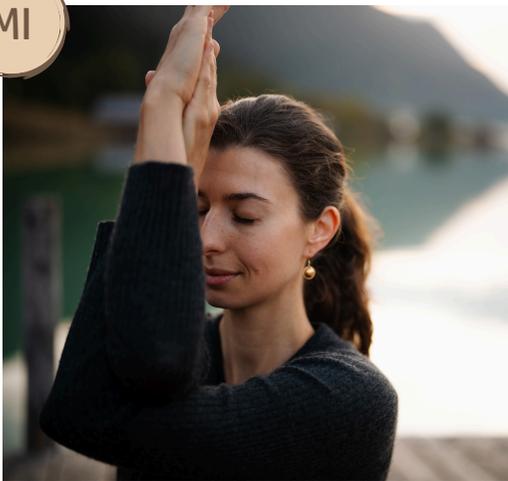
**REGITNIG\***  
**Atem-Wellness mit Felicia**  
"Dein Atem als Ressource für dein Wohlbefinden."

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

**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, Handtuch/Yogamatte vorhanden



DO

**Weissenseer Wochenmarkt**

Der Weissenseer Wochenmarkt ist ein wundervoller Ort, um frisches Obst und Gemüse einzukaufen und handgefertigte Produkte zu entdecken.

Hier können Sie die Vielfalt der regionalen und saisonalen Produkte genießen und vor Ort verkosten. Lassen Sie sich von den köstlichen Düften und Farben inspirieren und nehmen Sie ein Stück Frische und Handwerkskunst aus dem Urlaub mit nach Hause.

Uhrzeit: 09.00 - 12.00 Uhr  
Ort: über die Brücke beim Weissensee Haus

**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: Aktivbeach  
Outfit: Badebekleidung

DO



**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:  
16.00h | 17.00h | 18.00h

FR

