



AKTIVPROGRAMM

27. September bis 03. Oktober 2021

WOCHENTIPP

Dienstag, 9.45 Uhr

Abenteuerliche Familienwanderung „Wasser-Erlebnis-Weg“

LIEBE GÄSTE!

Auf den nächsten Seiten finden Sie unser abwechslungsreiches Wochenprogramm, abgestimmt auf unterschiedliche Interessen.

Gerne helfen wir Ihnen bei Fragen zu den einzelnen Programmpunkten weiter und versorgen Sie mit Infomaterial, wenn sie auf eigene Faust die Umgebung entdecken möchten!



ANMELDUNG

Aus organisatorischen Gründen bitten wir bei diversen Programmpunkten um eine Anmeldung bis zum Vortag!



OUTDOOR AKTIVITÄTEN

Bitte denken Sie an wasserfeste und dem Wetter angepasste Kleidung, Jause und Trinkflasche!

MONTAG, 27. SEPTEMBER 2021

8 Uhr: Lauftreff mit unserem Fitnesstrainer! Leichtes Laufen – Durchatmen – die schönen Morgenstunden genießen – und der Tag kann gut beginnen. Leichtes Laufen und Stretching. Treffpunkt vor dem Hotel und Dauer ca. 1 Stunde. **Anmeldung bis Sonntag, 16 Uhr an der Rezeption.**

9 Uhr: Mountainbike-Fahrtechnikkurs für Anfänger und Fortgeschrittene! Gemeinsam mit unserem ausgebildeten MTB-Guide. Preis: € 19,- pro Person. Treffpunkt beim Veranstaltungsgelände neben der Weissensee Bergbahn. Gerne können Sie sich an der Rezeption ein MTB laut Tarif ausleihen. **Anmeldung bis Sonntag, 16 Uhr an der Rezeption.**

11.30 Uhr: Geführte E-Bike Tour mit unserem Guide! Treffpunkt ist bei der Weissensee Information. Bitte E-Bike und Helm mitbringen. Dauer ca. 3 Stunden. Gerne können Sie sich an der Rezeption ein E-Bike bis zum Vortag 18 Uhr ausleihen. **Mit der Weissensee PremiumCard Kosten: € 10,- pro Person. Anmeldung bis Sonntag, 16 Uhr Rezeption.**

14.30 Uhr: Workshop zur Balsamherstellung mit Carmen! Tauchen Sie ein in das Paradies der Heilpflanzen. Meine „eigene“ Salbe mit Heilwirkung z.B. bei Erkältungskrankheiten, Fieberblasen, Warzen usw. Dauer ca. 2 Stunden inkl. ausführlicher Unterlagen und ca. 3 Dosen selbstgerührter Salbe. Kosten € 20,-/Person direkt bei Carmen abzugeben. Treffpunkt im Fernsehraum. **Anmeldung bis Sonntag, 16 Uhr Rezeption.**

Saunaabend: Heute ist unser Saunabereich bis 22 Uhr für Sie geöffnet. Gerne können Sie sich an der Rezeption ein Babyphon ausleihen.

DIENSTAG, 28. SEPTEMBER 2021

9.45 Uhr: Familienwanderung Wasser-Erlebnis-Weg! Gemeinsam fahren wir mit den Privat PKW's nach Greifenburg zum Schloßparkplatz. In der „Gnoppnitzbachklamm“ erwartet euch Spiel, Spaß und Action! Wunschbrunnen und Kräfte messen sind nicht die einzigen Attraktionen. Zur Stärkung nehmen wir uns ein Lunchpaket mit (wird vorher in der Info-Ecke ausgeteilt) und etwas zum Trinken mit. Die Teilnahme ist nur als Familie möglich. **Der Weg ist auch mit dem Kinderwagen befahrbar und**

ca. 2km lang. Abfahrt um 10 Uhr mit dem Auto vorm Hotel. **Anmeldung an der Rezeption bis Montag, 16 Uhr. Rückkehr ca. 14.30 Uhr.**

10 Uhr Pilates mit Martina! Durch Pilates stärken Sie Ihre Koordination und die Stütz- und Tiefenmuskulatur. Maximal. 10 Personen im Fitnessraum. Sportliche Kleidung und Turnschuhe anziehen. **Anmeldung bis Montag, 16 Uhr an der Rezeption.**

11.30 Uhr: Nordic Walking! Mit unserem Fitnesstrainer für Anfänger und Fortgeschrittene. Er gibt Ihnen gezielte Tipps zum richtigen Anwenden dieser effektiven Sportart. Tu Dir Gutes. Dauer 1 Stunde und Treffpunkt vor dem Hotel. Stöcke stehen kostenfrei zur Verfügung. **Anmeldung bitte bis Montag, 16 Uhr an der Rezeption.**

14.30 Uhr: Erlebnis Trekking Tour mit Kleintieren! Gemeinsam mit unserem Naturparkranger Robert werdet ihr die Tiere für eine kleine Wanderung vorbereiten. Im Mittelpunkt stehen die Nutztierhaltung und die Landwirtschaft im Naturpark Weissensee. Treffpunkt ist oben am Parkplatz bei der Hackschnitzelheizung. Dauer ca. 2 Stunden. **Für alle Kinder ab 4 Jahren. Die Teilnahme ist nur als Familie möglich. Max. 15 Teilnehmer. Anmeldung bitte an der Rezeption bis Montag, 16 Uhr.**

MITTWOCH, 29. SEPTEMBER 2021

9 Uhr: MTB-Halbtages-Tour mit unserem Fitnesstrainer durch den Naturpark Weissensee! Für Anfänger und Fortgeschrittene. Treffpunkt vor dem Hotel. Ca. 500 Höhenmeter schaffen wir doch leicht! Dauer 3-4 Stunden. Gerne können Sie sich bis zum Vortag 18 Uhr ein MTB an der Rezeption ausleihen. Bitte Helm mitbringen. **Anmeldung bis Dienstag, 16 Uhr an der Rezeption.**

9.45 Uhr: Wanderung mit Fischverkostung am Floß! Mit dem Schiff geht es zur kleinen Steinwand. Von dort aus Wanderung zum Ronacherfels, wo Sie das Floß mit kulinarischen Köstlichkeiten vom Fisch erwartet. Treffpunkt 9.45 Uhr bei der Weissensee Information in Techendorf. **Kosten: € 20,- pro Person** (Schiffahrt mit der Weissensee PremiumCard kostenfrei), Mindestteilnehmerzahl 12 Personen. **Anmeldung bis Dienstag, 16 Uhr unter Tel.: +43 4713 2220.**

17 Uhr: Rücken- & Faszientraining mit Fitnesstrainer Wolf! Stärken Sie Ihre Stütz- und Tiefenmuskulatur. Treffpunkt im Fitnessraum, Dauer ca. 1 Stunde. Sportliche Kleidung anziehen und etwas zum Trinken mitnehmen. **Anmeldung bis Dienstag, 16 Uhr an der Rezeption.**

DONNERSTAG, 30. SEPTEMBER 2021

9 Uhr: Weissenseer Wochenmarkt! Kunsthandwerk und bäuerliche Produkte am Parkplatz beim Weissensee Haus in Techendorf bis 12 Uhr. Hier finden Sie sicherlich ein schönes Mitbringsel für Ihre Lieben zu Hause.

11 Uhr. Speckgrillen und Kartoffelbraten! Bei der „Alten Mühle“ in Unternaggl. Freiwillige Spenden

Saunaabend: Heute ist unser Saunabereich bis 22 Uhr für Sie geöffnet. Gerne können Sie sich an der Rezeption ein Babyphon ausleihen.

FREITAG, 01. OKTOBER 2021

9.30 Uhr: Geführte MTB-Tour mit dem Fitnesstrainer! Für Anfänger und Fortgeschrittene. Treffpunkt ist bei der Weissensee Information in Techendorf. Dauer ca. 3 Stunden. **Mit der Weissensee PremiumCard ermäßigt um € 10,- pro Person.** Gerne können Sie sich ein MTB laut Tarif an der Rezeption bis zum Vortag 18 Uhr ausleihen. Bitte einen Helm mitbringen. **Anmeldung bis Donnerstag, 16 Uhr an der Rezeption.**

10 Uhr Bauch, Beine, Po mit Martina! Mit abgestimmten Übungen formen wir die entsprechenden Körperregionen. Im Fitnessraum und Dauer ca. 1 Stunde. Sportliche Kleidung und Turnschuhe anziehen. **Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 16 Uhr an der Rezeption.**

11 Uhr: Friggakochen mit der Bürgermeisterin! 11 Uhr Bergfahrt mit der 4er Sesselbahn (mit der Weissensee PremiumCard inkludiert). Anschließend Friggakochen auf der „Naggler Alm“.

SAMSTAG, 02. OKTOBER 2021

20 Uhr: Konzert der Trachtenkapelle! Im Weissensee Haus in Techendorf.