



Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW 17	Sonntag 21.04.2024	Montag 22.04.2024	Dienstag 23.04.2024	Mittwoch 24.04.2024	Donnerstag 25.04.2024	Freitag 26.04.2024	Samstag 27.04.2024	Sonntag 28.04.2024
08:00		08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Pilates Dauer ca. 45 Min.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.		
		Je nach Witterung und Gastanfragen können leichte Touren-Änderungen vorgenommen werden. Treffpunkt für alle Wanderungen um 10:00 Uhr in der Hotelhalle.						
10:00	10:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.	10:00 Geführte Wanderung: Teilstück Dahner Rundwanderweg, Michaeliskapelle, Römerfelsen, Lachberg, Jungfernsprung (70 m hohe Wahrzeichen der Stadt Dahn) Dauer ca 3-4 Std, ca 12 km	10:00 Geführte Wanderung: Burg Neudahn, Felsentor, Kauert, Moosbachtal, Naturschutzgebiet Dauer ca 3-4 Std, ca 10 km	10:00 Geführte Wanderung: Kaisertour, Napoelonsfels, Richtung Bruchweiler- Bärenbach, Büttelfels Dauer ca 3-4 Std, ca 12 km	10:00 Geführte Wanderung: Eyberg-Tour (513 m), Wasgaublick, Treppen- Aufstieg auf den 18 m hohen Eyberg-Turm optional Dauer ca 3-4 Std, ca 12 km	10:00 Geführte Wanderung: Burg Altdahn Dauer ca 2-3 Std, ca 7 km (Wenn Sie heute Ihre Heimreise antreten, können Sie die Burg zum Abschluss auch mit dem Auto erreichen und so bequem schöne Urlaubsfotos machen ;-)		Shopping in der Vinothek 10-12 Uhr
11:00					11:00 Uhr Yoga Dauer ca. 1 Std.			
12:00								
13:00								
14:00							14:00 Aerial-Yoga Dauer ca. 45 Min.	
15:00		15:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.		15:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.		15:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	14:00 Uhr: Um sich und das Tuch zu schützen, bitte keinen Schmuck tragen, keine Kleidung mit Reiverschlüssen, keine Oberteile ohne Ärmel! Max. 10 Aerial-Plätze	
16:00		Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr	Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr		16:30 Uhr Weinprobe Dauer 60 Min. Restaurant			
		16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	
17:00	Begrüßung zur Wanderwoche durch Fam. Dr. Maus und Wanderführerin Sonja 18:00 Uhr Hotelbar							
		17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	
18:00								

Die Yoga- und Fitnesskurse finden im Yoga- und Bewegungsraum auf der 5. Etage ggü. der Vitalwelt statt !

****Treffpunkt für die Wanderungen: Hotelhalle auf der 6. Etage, die Wanderführer passen sich der Gruppe an, witterungsbedingte Änderungen kurzfristig möglich**

Bitte melden Sie sich für alle Sportkurse an der Rezeption an!



Frühstück	Mittagsimbiss	Kaffee und Kuchen	Abendessen
7:30 bis 10:30 Uhr	12:00 bis 15:00 Uhr	12:00 bis 16:30 Uhr	18:00 bis 20:00 Uhr (Eintreffen)

Öffnungszeiten:	Indoor-Vitalwelt	Outdoor-Saunainsel
Ruheräume	7:00 bis 20:00 Uhr	10:00 bis 20:00 Uhr
Saunen	10:00 bis 20:00 Uhr	10:00 bis 20:00 Uhr
Pools:	7:00 bis 20:00 Uhr	

Ausflugstipps:

<p>Ausflug zur Wasgau Ölmühle in Hauenstein. Erleben Sie die Kunst der handwerklichen Öl-Gewinnung hautnah in der gläsernen Manufaktur. Führungen für unsere Hausgäste jeweils Dienstag 10:30 Uhr. Anmeldung einen Tag zuvor unter: 06392/587268 oder wasgauoelmuehle@gmail.com</p>	<p>Lust auf Abenteuer?</p> <p>Die Rätselburg Fleckenstein im nahen Elsass bietet einen spannenden Erlebnisparcours für Groß und Klein.</p> <p>Weite Infos dazu gibt es an der Rezeption!</p>	<p>Erkunden Sie den Dahner Felsenpfad über eine Wegstrecke von 12,3 km. Bizarre Steingebilde und eine abwechslungsreiche Routenführung machen den Premium-Wanderweg zu einem Sinnesrausch. Von Felsen zu Felsen mit wundervollen Aussichten in die Natur und auf die Wasgaustadt Dahn. Den Flyer mit Karte erhalten Sie gerne an der Rezeption.</p>	<p>Besuchen Sie die WAWI-Schokowelt in Pirmasens (Unterer Sommerwaldweg 18-20) mit gläserner Produktion, Schokoladen-Zapfstation, Ausstellung und anschließendem Schoko-Shop-Besuch!</p> <p>Mo-Sa 8.00-18.00 Uhr</p>	<p>Verbinden Sie Ihren Besuch im Rosengarten Zweibrücken mit einem Shopping-Trip ins Fashion-Outlet Zweibrücken, welches von Montag bis Samstag von 10:00 bis 19:00 Uhr geöffnet hat. Fahrtzeit ca. 35 Min. Gutscheine gibt es an der Rezeption.</p>	<p>Besuchen Sie den Erlebnispark Teufelstisch in Hinterweidenthal mit schönem Wasserspielplatz und riesiger Rutsche, die für ordentlich Action sorgt!</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kurs-Informationen



<p>Dance Moves</p> <p>Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann!</p>	<p>Qigong</p> <p>Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist.</p>	<p>Rücken Fit</p> <p>Beweglichkeit und Aufbau ihrer Muskulatur im Rücken für eine gesunde Körperaufrichtung.</p>	<p>Yoga</p> <p>Bewegungen im Atemflow, Entspannung für Körper und Geist.</p>	<p>Ayurvedische Gelenkübungen</p> <p>Einfache Übungen helfen Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern, damit die Lebens-Energie besser fließen kann.</p>	<p>Faszientraining</p> <p>Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für das Bindegewebe.</p>
<p>Bauch/Beine/Po</p> <p>Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po</p>	<p>Figurtraining</p> <p>Ganzkörpertraining mit Gewichten</p>	<p>Stabilisationstraining</p> <p>Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur</p>	<p>Aqua Fitness</p> <p>Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training</p>	<p>Pilates</p> <p>Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken</p>	<p>Aerial Yoga</p> <p>Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte</p>



TRX-Training Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.	Mobilitäts-Übungen Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.				keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen.
--------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	---------------------------------------------------------