Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW 8	Sonntag 05.10.2025	Montag 06.10.2025	Dienstag 07.10.2025	Mittwoch 08.10.2025	Donnerstag 09.10.2025	Freitag 10.10.2025	Samstag 11.10.2025	Sonntag 12.10.2025
08:15		08:15 **Yoga** Dauer ca. 1 Std.	08:15 **Yoga** Dauer ca. 1 Std.	08:15 **Yoga** Dauer ca. 1 Std.		08:15 **Yoga** Dauer ca. 1 Std.		
09:00		*oder 08:15* **Aqua-Fit** Dauer ca. 30 Min.						
10:00		10:00 **Geführte Wanderung** Teilstück Dahner Rundwanderweg, Dauer ca. 3-4 Std.	10:00 **Geführte Wanderung** Burg Neudahn, Dauer ca. 3-4 Std.	10:00 **Geführte Wanderung** Kaisertour, Dauer ca. 3-4 Std.	10:00 **Geführte Wanderung** Eybergturm, Dauer ca. 3-4 Std.	10:00 **Geführte Wanderung** Burg Altdahn, Dauer ca. 2-3 Std.	10:15 **Meditation** Dauer ca. 30 Min.	
10:00	Shopping in der **Vinothek** täglich 10:30-11:30 Uhr	*oder 10:00* **Kinderyoga** (von 5-10 Jahren) Dauer ca. 45 Min.	*oder 10:00* **Rücken-Fit** Dauer ca. 45 Min.	Shopping in der **Vinothek** täglich 10:30-11:30 Uhr	Shopping in der **Vinothek** täglich 10:30-11:30 Uhr	Shopping in der **Vinothek** täglich 10:30-11:30 Uhr	Shopping in der **Vinothek** täglich 10:30-11:30 Uhr	Shopping in der **Vinothek** täglich 10:30-11:30 Uhr möglich
11:00		11:00 **Pilates** Dauer ca. 1 Std.	11:00 **Pilates** Dauer ca. 1 Std.		11:30 **Yoga** Dauer ca. 1 Std.		11:00 **Faszien-Training** Dauer ca. 45 Min.	
12:00								
13:00					13:00 **Pilates** Dauer ca. 1 Std.	13:00 **Kinderyoga** (von 5-10 Jahren) Dauer ca. 45 Min.	13:00 **Ayurvedische Gelenkübungen** Dauer ca. 30 Min.	
14:00					14:30 **Ayurvedische Gelenkübungen** Dauer ca. 30 Min.		14:00 **TRX-Training** Dauer ca. 30 Min.	
15:00		15:30 **Faszien-Training** Dauer ca. 45 Min.	15:30 **Meditation** Dauer ca. 30 Min.		15:30 **Aqua-Fit** Dauer ca. 30 min.	15:00 **Aqua-Fit** Dauer ca. 30 min.	15:00 **Aqua-Fit** Dauer ca. 30 min.	
16:00					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	16:30 Uhr **Aufguss** Sauna-Insel	16:30 Uhr **Aufguss** Sauna-Insel
17:00								
	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	17:30 Uhr **Aufguss** Sauna-Insel	17:30 Uhr **Aufguss** Sauna-Insel
18:00	**Begrüßung zur Wanderwoche** durch Fam. Dr. Maus und Wanderführer Sonja und Henri um 18:00 an der Hotelbar							
20:00								

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:

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.co	Lust auf Abenteuer? Die **Rätselburg Fleckenstein** im nahen Elsass bietet einen spannenden Erlebnisparcours für Groß und Klein. Weite Infos dazu gibt es an der Rezeption!	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	Besuchen Sie die **WAWI-Schokowelt** in Pirmasens (Unterer Sommerwaldweg 18-20) mit gläserner Produktion, Schokoladen-Zapfstation, Ausstellung und anschließendem Schoko-Shop-Besuch! Mo-Sa 8.00-18.00 Uhr	Unternehmen Sie einen 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.	Besuchen Sie den **Erlebnispark Teufelstisch** in Hinterweidenthal mit schönem Wasserspielplatz und riesiger Rutsche, die für ordentlich Action sorgt!

Kurs-Informationen

Dance Moves Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann!	**Qigong** Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist.	**Rücken Fit** Beweglichkeit und Aufbau ihrer Muskulatur im Rücken für eine gesunde Körperaufrichtung.	**Yoga** Bewegungen im Atemflow, Entspannung für Körper und Geist.	**Ayurvedische Gelenkübungen** Einfache Übungen helfen Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern, damit die Lebens-Energie besser fließen kann.	**Faszientraining** Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für das Bindegwebe.
Bauch/Beine/Po Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po	**Figurtraining** Ganzkörpertraining mit Gewichten	**Stabilisationstraining** Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur	**Aqua Fitness** Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training	**Pilates** Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken	**Aerial Yoga** **Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen.**
TRX-Training Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.	**Mobilitäts-Übungen** Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.	**Meditation** Eine Praxis, die Ihr Bewusstsein schult und Stress abbaut.	**Yin Meditation** Meditation im Areal Yoga Tuch.		