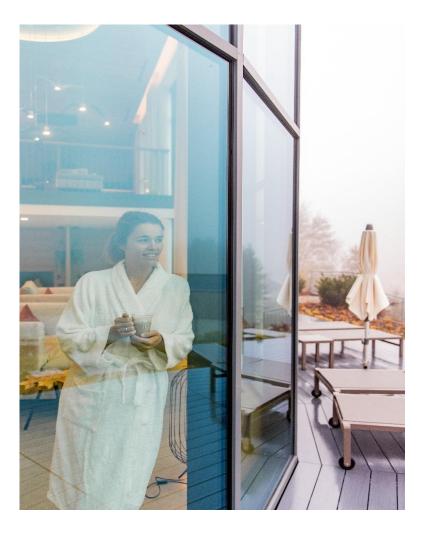


## Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8	26.10.2025	27.10.2025	28.10.2025	29.10.2025	30.10.2025	31.10.2025	01.11.2025	02.11.2025
08:15		08:15 <b>Yoga</b>	08:15 Pilates	08:15 <b>Yoga</b>	08:15 <b>Yin-Yoga</b>	08:15 <b>Yoga</b>	08:15 Aqua-Fit	
		Dauer ca. 1 Std.	Dauer ca. 1 Std.	Dauer ca. 1 Std.	Dauer ca. 1 Std.	Dauer ca. 1 Std.	Dauer ca. 30 min.	
09:00								
	Shopping in der	10:00 Faszientraining	10:00 Kinderyoga	10:00 Bauch/Beine/Po			10:00 Geführte Wanderung	Shopping in der
10:00	<b>Vinothek</b> täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	Dauer ca. 45 min.	(von 5-10 Jahren) Dauer ca. 45 Min.	Dauer ca. 45 Min.			Teilstück Dahner Felsenpfad, Dauer ca. 2-3 Std.	Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich
11:00		11:30 Pilates	11:30 Yoga	11:30 Pilates		11:30 Pilates		
		Dauer ca. 1 Std.	Dauer ca. 1 Std.	Dauer ca. 1 Std.		Dauer ca. 1 Std.		
12:00								
			13:00 Faszientraining	13:00 Ayurvedische	13:00 Faszientraining	13:00 Rücken Fit		
13:00			Dauer ca. 45 min.	<b>Gelenkübungen</b> Dauer ca. 30 Min.	Dauer ca. 45 min.	Dauer ca. 45 Min.		
4400			14:15 Meditation	14:00 Stabilisationstraining	14:15 Meditation	14:00 <b>Yoga</b>		
14:00			Dauer ca. 30 Min.	Dauer ca. 30 Min.	Dauer ca. 30 Min.	Dauer ca. 1 Std.		
15:00		15:00 Klang-Yoga	15:15 TRX-Training	15:00 Aqua-Fit	15:15 TRX-Training	15:30 <b>Aqua-Fit</b>		
15:00		Dauer ca. 1 Std.	Dauer ca. 30 min.	Dauer ca. 30 min.	Dauer ca. 30 min.	Dauer ca. 30 min.		
47.00					16:30 Uhr <b>Weinprobe</b>		15:30 Uhr Aufguss	
16:00					Dauer 60 Min. Restaurant		Sauna-Insel	
	16:30 Uhr Aufguss	16:30 Uhr Aufguss	16:30 Uhr Aufguss	16:30 Uhr Aufguss	16:30 Uhr Aufguss	16:30 Uhr Aufguss	16:30 Uhr Aufguss	16:30 Uhr Aufguss
	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel
17:00	47.00      4.6	47.00      4.6	47.00 111 4 6	47.00      4.6	47.00      4.6	47.00111	47.00.111 4.6	47.00      4.6
	17:30 Uhr Aufguss	17:30 Uhr Aufguss	17:30 Uhr Aufguss	17:30 Uhr Aufguss	17:30 Uhr Aufguss	17:30 Uhr Aufguss	17:30 Uhr Aufguss	17:30 Uhr Aufguss
18:00 20:00	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel	Sauna-Insel
20:00								



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 <b>Wasgau Ölmühle</b>		Erkunden Sie den <b>Dahner</b>			
		Felsenpfad über eine	Besuchen Sie die WAWI-		
<b>in Hauenstein</b> . Erleben Sie die	Lust auf Abenteuer?	Wegstrecke von 12,3 km.	Schokowelt in Pirmasens	Unternehmen Sie einen	
Kunst der handwerklichen Öl-					D 1 6: 1: D
Gewinnung hautnah in der	Die <b>Rätselburg Fleckenstein</b>	Bizarre Steingebilde und eine	(Unterer Sommerwaldweg 18-	Shopping-Trip ins <b>Fashion-</b>	Besuchen Sie die <b>Burg</b>
•	im nahen Elsass bietet einen	abwechslungsreiche	20) mit gläserner Produktion,	Outlet Zweibrücken, welches	Altdahn und entdecken Sie in
gläsernen Manufaktur.		Routenführung machen den	Schokoladen-Zapfstation,	von Montag bis Samstag von	Fels gehauene Kammern,
Führungen für unsere	spannenden Erlebnisparcours	Premium-Wanderweg zu	Ausstellung und		
Hausgäste jeweils Dienstag	für Groß und Klein.		ŭ	Ğ	"
10:30 Uhr. Anmeldung einen		einem Sinnesrausch. Von	anschließendem Schoko-Shop-	hat. Fahrtzeit ca. 35 Min.	ist täglich von 10.00 bis 17.00
		Felsen zu Felsen mit	Besuch!	Gutscheine gibt es an der	Uhr geöffnet.
Tag zuvor unter:	Weite Infos dazu gibt es an	wundervollen Aussichten in		Rezeption.	
06392/587268 oder	der Rezeption!		N4 6 0 00 40 00 U	rtozoptionii	
wasgauoelmuehle@gmail.com		die Natur und auf die	Mo-Sa 8.00-18.00 Uhr		
asgadosasme@gmail.com		Wasgaustadt Dahn.			

## Kurs-Informationen

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

