



# Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

| KW    | Sonntag                                                        | Montag                                     | Dienstag                                                   | Mittwoch                                   | Donnerstag                                                      | Freitag                                                  | Samstag                                                              | Sonntag                                                        |
|-------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 8     | 19.10.2025                                                     | 20.10.2025                                 | 21.10.2025                                                 | 22.10.2025                                 | 23.10.2025                                                      | 24.10.2025                                               | 25.10.2025                                                           | 26.10.2025                                                     |
| 08:15 |                                                                | 08:15 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.             | 08:15 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.                             | 08:15 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.             | 08:15 Meditation<br>Dauer ca. 30 Min.                           | 08:15 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.                           | 08:15 Meditation<br>Dauer ca. 30 Min.                                |                                                                |
| 09:00 |                                                                | oder 08:15 Aqua-Fit<br>Dauer ca. 30 Min.   |                                                            |                                            |                                                                 |                                                          |                                                                      |                                                                |
| 10:00 | Shopping in der<br>Vinothek täglich 10:30-11:30<br>Uhr möglich | 10:00 Faszientraining<br>Dauer ca. 45 min. | 10:00 Ayurvedische<br>Gelenkübungen<br>Dauer ca. 30 Min.   | 10:00 Bauch/Beine/Po<br>Dauer ca. 45 Min.  | 10:00 Geführte Wanderung<br>Burg Neudahn,<br>Dauer ca. 2-3 Std. | 10:30 Ayurvedische<br>Gelenkübungen<br>Dauer ca. 30 Min. | 10:00 Geführte Wanderung<br>Dahner Felsenpfad,<br>Dauer ca. 2-3 Std. | Shopping in der<br>Vinothek täglich 10:30-11:30<br>Uhr möglich |
| 11:00 |                                                                | 11:15 Pilates<br>Dauer ca. 1 Std.          | 11:15 Kinderyoga<br>(von 5-10 Jahren)<br>Dauer ca. 45 Min. | 11:15 Pilates<br>Dauer ca. 1 Std.          |                                                                 | 11:15 Faszientraining<br>Dauer ca. 45 min.               |                                                                      |                                                                |
| 12:00 |                                                                |                                            |                                                            |                                            |                                                                 |                                                          |                                                                      |                                                                |
| 13:00 |                                                                |                                            |                                                            | 13:00 Faszientraining<br>Dauer ca. 45 min. | 13:30 Aqua-Fit<br>Dauer ca. 30 min.                             | 13:00 Aqua-Fit<br>Dauer ca. 30 min.                      | 13:30 Aqua-Fit<br>Dauer ca. 30 min.                                  |                                                                |
| 14:00 |                                                                |                                            |                                                            | 14:15 Meditation<br>Dauer ca. 30 Min.      | 14:00 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.                                  | 14:00 Rücken Fit<br>Dauer ca. 30 Min.                    | 14:00 Kinderyoga<br>(von 5-10 Jahren)<br>Dauer ca. 45 Min.           |                                                                |
| 15:00 |                                                                | 15:00 Yin-Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.         | 15:00 Klang-Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.                       | 15:15 Aqua-Fit<br>Dauer ca. 30 min.        | 15:15 Ayurvedische<br>Gelenkübungen<br>Dauer ca. 30 Min.        | 15:00 Meditation<br>Dauer ca. 30 Min.                    | 15:00 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.                                       |                                                                |
| 16:00 |                                                                |                                            |                                                            |                                            | 16:30 Uhr Weinprobe<br>Dauer 60 Min. Restaurant                 |                                                          |                                                                      |                                                                |
|       | 16:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                               | 16:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel           | 16:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                           | 16:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel           | 16:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                                | 16:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                         | 16:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                                     | 16:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                               |
| 17:00 |                                                                |                                            |                                                            |                                            |                                                                 |                                                          |                                                                      |                                                                |
|       | 17:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                               | 17:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel           | 17:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                           | 17:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel           | 17:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                                | 17:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                         | 17:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                                     | 17:30 Uhr Aufguss<br>Sauna-Insel                               |
| 18:00 |                                                                |                                            |                                                            |                                            |                                                                 |                                                          |                                                                      |                                                                |
| 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 <b>Wasgau Ölmühle in Hauenstein</b> . 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 | Lust auf Abenteuer?<br><br>Die <b>Rätselburg Fleckenstein</b> im nahen Elsass bietet einen spannenden Erlebnisparcours für Groß und Klein.<br><br>Weite Infos dazu gibt es an der Rezeption! | Erkunden Sie den <b>Dahner Felsenpfad</b> 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 <u>Wasgaustadt Dahn</u> . | Besuchen Sie die <b>WAWI-Schokowelt</b> in Pirmasens (Unterer Sommerwaldweg 18-20) mit gläserner Produktion, Schokoladen-Zapfstation, Ausstellung und anschließendem Schoko-Shop-Besuch!<br><br>Mo-Sa 8.00-18.00 Uhr | Unternehmen Sie einen Shopping-Trip ins <b>Fashion-Outlet Zweibrücken</b> , 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 die <b>Burg Altdahn</b> und entdecken Sie in Fels gehauene Kammern, Treppen und Gänge. Die Burg ist täglich von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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 Bindegewebe.                                              |
| 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 Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen. |
| Meditation                                                                | Yin Meditation                                              |                                                                                         |                                                           |                                                                                                                |                                                                                                                                  |
| Eine Praxis, die Ihr Bewusstsein schult und Stress abbaut.                | Meditation im Areal Yoga Tuch.                              |                                                                                         |                                                           |                                                                                                                |                                                                                                                                  |

