



Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

	Sonntag 21.06.2026	Montag 22.06.2026	Dienstag 23.06.2026	Mittwoch 24.06.2026	Donnerstag 25.06.2026	Freitag 26.06.2026	Samstag 27.06.2026	Sonntag 28.06.2026
08:00		08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.
09:00		oder 08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	oder 08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	oder 08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.				
10:00	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	10:00 Mobilitäts-Übungen Dauer ca. 30 Min.	10:00 Blick hinter die Kulissen am kleinen Wasgausee Dauer ca. 45 min.	10:00 Stabilisationstraining Dauer ca. 30 Min.	10:00 Blick hinter die Kulissen am kleinen Wasgausee Dauer ca. 45 min.	10:00 Figurtraining Dauer ca. 30 min.	10:00 Pilates Dauer ca. 45 min.	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich
10:00	10:00 Pilates Dauer ca. 45 min.		oder 10:00 Meditation Dauer ca. 30 min.		oder 10:00 Rücken Fit Dauer ca. 45 min.			
11:00	11:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	11:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	11:00 Blick hinter die Kulissen am kleinen Wasgausee Dauer ca. 45 min.	11:00 Faszientraining Dauer ca. 45 min.	11:00 Blick hinter die Kulissen am kleinen Wasgausee Dauer ca. 45 min.	11:00 Pilates Dauer ca. 45 min.	11:30 Kinderyoga (von 5-10 Jahren) Dauer ca. 45 Min.	
11:00			oder 11:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.		oder 11:00 Aqua-Fit Dauer ca. 30 min.			
12:00								
13:00		13:00 Faszientraining Dauer ca. 45 min.	13:00 Uhr Koch-Kurs am Grill auf der Terrasse mit Küchenchef Patrik Schütz	13:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	13:00 TRX-Training Dauer ca. 30 Min.	13:00 Uhr Koch-Kurs (Dessert) im Genussmarkt mit Küchenchef Patrik Schütz	13:00 Meditation Dauer ca. 30 Min.	
14:00		14:00 TRX-Training Dauer ca. 30 Min.	14:00 Mobilitäts-Übungen Dauer ca. 30 Min.		14:00 Aerial Meditation Dauer ca. 30 Min.	14:00 Mobilitäts-Übungen Dauer ca. 30 Min.	14:00 Aerial Yoga Dauer ca. 45 Min.	
15:00		15:00 Aerial Meditation Dauer ca. 30 Min.	15:00 Faszientraining Dauer ca. 45 min.	15:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	15:00 Yin-Yoga Dauer ca. 1 Std.	15:00 Klangschalen- Fantasiereise Dauer ca. 1 Std.	15:00 Aerial Yin Yoga Dauer ca. 45 Min.	
					15:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel			
16:00	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
					16:30 Uhr Weinprobe Dauer 60 Min. Essbar			
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	18:00 Uhr Champagner- Empfang zur Eröffnung der 10. Clubwoche an der Bar				18:00 Uhr Clubabend exklusiv für Clubgäste			

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

Austragungsort der Sport- und Entspannungskurse: Yoga- und Bewegungsraum ; **Aqua-Fit** findet im Indoor-Pool statt

Bitte melden Sie sich für alle Kurse und Führungen 30 min. vor Beginn an der Rezeption an.

Für das **Areal Tuch** bitte keinen Schmuck und gerne lange Ärmel tragen.

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	7:00 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:

Besuchen Sie die Burg Altdahn und entdecken Sie in Fels gehauene Kammern, Treppen und Gänge, sowie die Vergangenheit. Die Burg ist täglich von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet.	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	Erkunden Sie ein Teilstück vom Dahner Rundwanderweg über eine Wegstrecke von 18,7 km über Burgen und Felsen mit wundervollen Aussichten in die Natur und auf die Wasgaustadt Dahn. Den Flyer mit Karte erhalten Sie gerne an der Rezeption.	Wie wäre es mal mit einem kleinen Ausflug über den Planetenweg in einer Wegstrecke von ca 12km mit maßstabsgerecht platzierten Modellen unseres Sonnensystems. Weite Infos dazu gibt es an der Rezeption.	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.	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!
---	--	---	--	--	--

Kurs-Informationen

Aqua Fitness	Mobilitäts-Übungen	Rücken Fit	Yoga	Ayurvedische Gelenkübungen	Faszientraining
Gelenkschonend und effektiv für Kraft und Ausdauer	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	Pilates	TRX-Training	Aerial Yoga
Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po	Ganzkörpertraining mit Gewichten	Übungen auf dem Balance Kissen für die Tiefenmuskulatur	Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken	Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.	Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen.
Meditation	Aerial Meditation				
Eine Praxis, die Ihr Bewusstsein schult und Stress abbaut.	Meditation im Aerial Yoga Tuch				

