



Ihr Urlaubsprogramm – Bitte Folgeseiten beachten!

	Sonntag 07.12.2025	Montag 08.12.2025	Dienstag 09.12.2025	Mittwoch 10.12.2025	Donnerstag 11.12.2025	Freitag 12.12.2025	Samstag 13.12.2025	Sonntag 14.12.2025
08:00		08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yin-Yoga Dauer ca. 1 Std.	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.	
09:00		oder 08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	9:45 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	9:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	09:15 Rücken Fit Dauer ca. 30 Min.	oder 08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.		
10:00		10:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	10:00 Geführte Wanderung Burg Neudahn, Dauer ca. 2-3 Std.	10:30 Pilates Dauer ca. 1 Std.	10:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	10:00 Geführte Wanderung Dahner Felsenpfad, Dauer ca. 2-3 Std.	10:00 Faszientraining Dauer ca. 45 min.	
11:00		11:00 Pilates Dauer ca. 45 min.	11:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	11:00 Technikführung unter dem Sprudelwog	11:00 Pilates Dauer ca. 45 min.	11:00 Pilates Dauer ca. 45 min.	11:00 Klangschalen- Fantasiereise Dauer ca. 1 Std.	
12:00		12:00 Rücken Fit Dauer ca. 30 Min.	12:15 Bauch/Beine/Po Dauer ca. 30 min.	11:45 Technikführung unter dem Sprudelwog	12:00 Faszientraining Dauer ca. 45 min.	12:30 Figurtraining Dauer ca. 30 min.	12:15 Eisbaden Dauer ca. 15 Min.	
13:00		13:00 Klangschalen- Fantasiereise Dauer ca. 1 Std.	13:00 Uhr Koch-Kurs mit Küchenchef Patrik Schütz	13:00 TRX-Training Dauer ca. 30 Min.		13:00 Uhr Koch-Kurs mit Küchenchef Patrik Schütz	13:00 Aerial Yoga Dauer ca. 45 Min.	
14:00			13:45 Faszientraining Dauer ca. 45 min.	14:00 Stabilisationstraining Dauer ca. 30 min.	13:45 Yin-Yoga Dauer ca. 1 Std.	14:00 Faszientraining Dauer ca. 45 min.	14:00 Aerial Yoga Dauer ca. 45 Min.	
15:00		15:00 Uhr gemeinsames Weihnachtsbaum-Schmücken in der Hotelhalle	15:00 Aerial Meditation Dauer ca. 30 Min.	15:00 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	15:00 Power-Yoga Dauer ca. 1 Std.	15:00 Meditation Dauer ca. 30 min.	15:00 Gemütliches Zusammentreffen mit Heißer Schokolade und Crêpes auf der Restaurant-Terrasse	
16:00			16:00 Eisbaden Dauer ca. 15 Min.	16:00 Eisbaden Dauer ca. 15 Min.			15:30 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 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	18:00 Uhr Champagner- Empfang zur Eröffnung der 8. 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; Eisbaden findet auf der Terasse an der Saunainsel 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:

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	Wie wäre es mal mit einem kleinen Ausflug in die romantische Altstadt Wissembourg im Elsass. Schlendern Sie in Eigenregie durch die Altstadt und genießen Sie den Tag bei einer Tasse Kaffee oder einem Flammkuchen.	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	Besuchen Sie das weltweit größte Schuhmuseum in Hauenstein mit einer Ausstellungsfläche von 3000 m² auf 4 Etagen. Täglich geöffnet von 9:30 bis 17:00 Uhr. Fahrtzeit mit dem Auto etwa 15 Minuten. Bei der Gelegenheit können Sie der Schuhmeile Hauenstein einen Besuch abstatten. Öffnungszeiten von Montag bis Samstag 10:00-18:00 Uhr	Besuchen Sie den Rosengarten in Zweibrücken , welcher Dienstag bis Sonntag von 9:00 bis 18:00 Uhr geöffnet ist und am Montag von 11:00 bis 18:00 Uhr. Die Fahrtzeit liegt bei etwa 40 Minuten. Bei der Gelegenheit besuchen Sie das Fashion-Outlet in Zweibrücken welches von Montag bis Samstag von 10:00 bis 19:00 Uhr geöffnet hat. Fahrtzeit ca. 35 Min.	Besuchen Sie die Esel unterhalb des Büttelfelsen beim Sportpark in Dahn. Immer donnerstags findet um 16.00 Uhr das Eselkuscheln statt. Eselwanderungen können unter www.pfalzesel.de gebucht werden.
--	---	--	--	--	--

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 Meditaition				
Eine Praxis, die Ihr Bewusstsein schult und Stress abbaut.	Meditation im Aerial Yoga Tuch				