



Donnerstag, 21.10.2021 bis Sonntag 31.10.2021

Donnerstag, 21.10.2021

Liebe Gäste,

herzlich willkommen im Pfalzblick Wald Spa Resort.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen, welches Sie uns in dieser schweren Zeit entgegen bringen. Die folgenden Wander- und Ausflugstipps können Sie zum Abschalten und Krafttanken in der Natur nutzen.

Das gesamte Pfalzblick-Team wünscht Ihnen einen erholsamen Aufenthalt.

Indoor-Vitalwelt

Ruheräume 7:00 bis 20:00 Uhr

Indoor-Pool 7:00 bis 20:00 Uhr

Saunen 10:00 bis 20:00 Uhr

Outdoor-Sauna-Insel

Ruheräume 7:00 bis 20:00 Uhr

Saunen 11:00 bis 20:00 Uhr

Frühstücksbuffet

täglich von 07:30 bis 10:30 Uhr

Herzhafter Mittagsimbiss

täglich von 12:00 bis 15:00 Uhr

Nachmittagsimbiss mit Kaffee und Kuchen

täglich von 12:00 bis 16:30 Uhr

Abendessen

täglich von 18:00 bis 20:00 Uhr (Eintreffen)

Um **8:15 Uhr** starten Sie mit **YOGA** angeleitet von Barbara in den Tag. Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage. Bei schönem Wetter gerne am See.

Um **11:00 Uhr** geführte **Wanderung** mit Barbara entlang der Felsenarena, Teilstück des Premiumwanderweges „Dahner Felsenpfad“. Dauer ca. 120 Min. Treffpunkt: Hotelhalle

Um **14:00 Uhr** trainieren Sie ihren **Rücken Fit** mit Sonja. Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **15:00 Uhr YOGA** mit Sonja. Dauer ca. 60 Min. Anfänger sind herzlich willkommen. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Einladung zur Weinverkostung mit erlesenen Tropfen von 16:30 bis 17:30 Uhr **im Kamintreff** auf der 5. Etage.

Für alle Aktivitäten bitte vorher an der Rezeption anmelden.

Um **17:30 Uhr Aufguss** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel. Zugang über die 5. Etage, Aufzug Nähe Badebistro Pausenraum.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

Wie wäre es mit einem Ausflug in das **Biosphärenhaus in Fischbach**? Erleben Sie Deutschlands größtes zusammenhängendes Waldgebiet. Sie können einen Spaziergang auf einem der Rundwanderwege unternehmen, einen Kaffee im Restaurant trinken oder eine der Ausstellungen besuchen. Fahrtzeit etwa 30 Minuten

Programm-Änderungen vorbehalten!



Freitag, 22.10.2021

Um **14:00 Uhr Faszientraining** mit Barbara . Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training nach dem Wandern! Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage. Dauer ca. 45 Min.

Um **15:00 Uhr YOGA** mit Barbara. Bewegungen im Atemflow ca. 60 Min. Anfänger sind herzlich willkommen. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Für alle Aktivitäten bitte vorher an der Rezeption anmelden.

Um **17:30 Uhr Aufguss** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel. Zugang über die 5. Etage, Aufzug Nähe Badebistro Pausenraum.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

Besuchen Sie die **Eselfarm „Anecdote“** in Eppenbrunn. Hier können Sie einen Esel für ein paar Stunden oder auch den ganzen Tag mieten und auf Wanderungen gehen. Ideal um den Tieren ein Stück näher zu kommen. Unter www.eselwandern-pfalz.de finden Sie alle weiteren Informationen.

Samstag, 23.10.2021

Um **14:00 Uhr Figurtraining** mit Sonja. Trainieren Sie ihren Körper mit dem Einsatz von kleinen Gewichten. Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **15:00 Uhr YOGA** mit Sonja entspannt ins Wochenende. Dauer ca. 60 Min. Anfänger sind herzlich willkommen. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Für alle Aktivitäten bitte vorher an der Rezeption anmelden.

Um **17:30 Uhr Aufguss** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel. Zugang über die 5. Etage, Aufzug Nähe Badebistro Pausenraum.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

Besuchen Sie das vollständig renovierte **Hambacher Schloss**, welches im Mittelalter erbaut wurde. Hier können Sie täglich das Gelände von 10:00-18:00 Uhr erkunden. Die Anfahrtszeit beläuft sich auf etwa eine Stunde. Alternativ können Sie über den Marktplatz in Landau schlendern und in einem der Cafés für Kaffee und Kuchen einkehren



Sonntag, 24.10.2021

Die **Vinothek** auf der 5. Etage hat heute **von 10:00 bis 12:00 Uhr** zum Verkauf und Einzelberatung für Sie geöffnet.

Bei **Abreise** am Sonntag empfehlen wir Ihnen, für einen entspannten Check-Out, die Zimmerrechnung bereits am Vorabend zu begleichen.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

Besuchen Sie auf ihrem Heimweg oder als kleinen Ausflug 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.

Montag, 25.10.2021

Um 17:30 Uhr Aufguss in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel. Zugang über die 5. Etage, Aufzug Nähe Badebistro Pausenraum.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

Besuchen Sie den **Rosengarten** in Zweibrücken, welcher Dienstag bis Sonntag von 9:00 bis 20:00 Uhr geöffnet ist und am Montag von 11:00 bis 20:00 Uhr. Die Fahrtzeit liegt bei etwa 40 Minuten. Alternativ ist das Outlet in Zweibrücken von Montag bis Samstag von 10:00 bis 19:00 Uhr geöffnet.



Dienstag, 26.10.2021

Um **13:00 Uhr** geführte **Wanderung** mit Sonja durch Wald und Wiesen und an den Ungeheuerfelsen vorbei auf ca. 5 km Wegstrecke. Treffpunkt Hotelhalle.

Um **16:00 Uhr Pilates** mit Sonja. Trainieren Sie ihre Körpermitte und eine stolze Aufrichtung. Dauer 45 Min. Anfänger sind herzlich willkommen. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Für alle Aktivitäten bitte vorher an der Rezeption anmelden.

Um **17:30 Uhr Aufguss** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel. Zugang über die 5. Etage, Aufzug Nähe Badebistro Pausenraum.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

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

Mittwoch, 27.10.2021

Um **14:00 Uhr Bauch/Beine/Po** Gymnastik mit Sonja. Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **15:00 Uhr YOGA** mit Sonja. Dauer ca. 60 Min. Anfänger sind herzlich willkommen. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **16:30 Uhr AQUA Fitness** mit Sonja im Indoor Pool auf der 5. Etage. Dauer 30 Min.

Für alle Aktivitäten bitte vorher an der Rezeption anmelden.

Um **17:30 Uhr Aufguss** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel. Zugang über die 5. Etage, Aufzug Nähe Badebistro Pausenraum.

Der Pfalzblick-Wandertipp:

Entdecken Sie den „**Napoleonsteig**“ in Bruchweiler auf 12,3 km entlang den Felsen > Retschel > Rauhberg und Napoleonfelsen. Parken: Fabrikstraße, Bruchweiler (Fahrzeit max. 10 Min.) Flyer und Informationen erhalten Sie an der Rezeption.

Die **PWV Hütte „Am Schmalstein“** ist mittwochs von 10:00 – 18:00 Uhr geöffnet.



Donnerstag, 28.10.2021

Um **14:00 Uhr** trainieren Sie ihren **Rücken Fit** mit Sonja. Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **15:00 Uhr YOGA** mit Sonja. Dauer ca. 60 Min. Anfänger sind herzlich willkommen. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Einladung zur Weinverkostung mit erlesenen Tropfen von 16:30 bis 17:30 Uhr **im Kamintreff auf der 5. Etage.**

Für alle Aktivitäten bitte vorher an der Rezeption anmelden.

Um **17:30 Uhr Aufguss** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel. Zugang über die 5. Etage, Aufzug Nähe Badebistro Pausenraum.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

Wie wäre es mit einem Ausflug in das **Biosphärenhaus in Fischbach**? Erleben Sie Deutschlands größtes zusammenhängendes Waldgebiet. Sie können einen Spaziergang auf einem der Rundwanderwege unternehmen, einen Kaffee im Restaurant trinken oder eine der Ausstellungen besuchen. Fahrtzeit etwa 30 Minuten

Freitag, 29.10.2021

Um **17:30 Uhr Aufguss** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel. Zugang über die 5. Etage, Aufzug Nähe Badebistro Pausenraum.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

Besuchen Sie die **Eselfarm „Anecdote“** in Eppenbrunn. Hier können Sie einen Esel für ein paar Stunden oder auch den ganzen Tag mieten und auf Wanderungen gehen. Ideal um den Tieren ein Stück näher zu kommen. Unter www.eselwandern-pfalz.de finden Sie alle weiteren Informationen.



Samstag, 30.10.2021

Um **14:00 Uhr Figurtraining** mit Sonja. Trainieren Sie ihren Körper mit dem Einsatz von kleinen Gewichten. Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **15:00 Uhr YOGA** mit Sonja entspannt ins Wochenende. Dauer ca. 60 Min. Anfänger sind herzlich willkommen. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Für alle Aktivitäten bitte vorher an der Rezeption anmelden.

Um **17:30 Uhr Aufguss** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel. Zugang über die 5. Etage, Aufzug Nähe Badebistro Pausenraum.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

Besuchen Sie das vollständig renovierte **Hambacher Schloss**, welches im Mittelalter erbaut wurde. Hier können Sie täglich das Gelände von 10:00-18:00 Uhr erkunden. Die Anfahrtszeit beläuft sich auf etwa eine Stunde. Alternativ können Sie über den Marktplatz in Landau schlendern und in einem der Cafés für Kaffee und Kuchen einkehren

Sonntag, 31.10.2021

Die **Vinothek** auf der 5. Etage hat heute **von 10:00 bis 12:00 Uhr** zum Verkauf und Einzelberatung für Sie geöffnet.

Bei **Abreise** am Sonntag empfehlen wir Ihnen, für einen entspannten Check-Out, die Zimmerrechnung bereits am Vorabend zu begleichen.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

Besuchen Sie auf ihrem Heimweg oder als kleinen Ausflug 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.