



**Donnerstag, 29.07.2021 bis Sonntag 08.08.2021**

*Donnerstag, 29.07.2021*

**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 10:00 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.

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 auf der **Panoramaterrasse**. Bei schlechtem Wetter im Kamintreff.

**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.

Programm-Änderungen vorbehalten!



---

*Freitag, 30.07.2021*

---

Um **14:00 Uhr Qigong** mit Barbara. Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist. Anfänger sind herzlich willkommen!  
Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage, Dauer 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](http://www.eselwandern-pfalz.de) finden Sie alle weiteren Informationen.

---

*Samstag, 31.07.2021*

---

Um **14:00 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.

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-Wandertipp:**

Rund um die Dahner Pfälzerwald-Vereinshütte gibt es tolle Wanderwege wie z.B. **Wolfspfad** oder den Premium-Spazierwanderweg entlang der **Burg Neudahn**.



---

*Sonntag, 01.08.2021*

---

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 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.

---

*Montag, 02.08.2021*

---

**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-Wandertipp:**

Rund um das Felsmassiv der Fladensteine führt der **Geopfad** entlang. Schautafeln informieren auf dem etwa einstündigen Rundweg über die Entstehung der Gesteine. Den kurzen Rundweg von 3km erreichen Sie mit dem Pkw in 10 Minuten.

**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



---

*Dienstag, 03.08.2021*

---

Um **13:00 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.

Um **14:00 Uhr** geführte **Wanderung** mit Sonja durch Wald und Wiesen und an den Ungeheuerfelsen vorbei auf ca. 5 km Wegstrecke. Treffpunkt Hotelhalle.

**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 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.

---

*Mittwoch, 04.08.2021*

---

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.

**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 (Fahrtzeit 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, 05.08.2021*

---

Um **13:00 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.

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 auf der **Panoramaterrasse**. Bei schlechtem Wetter im Kamintreff.

**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:**

Die Burg **Berwartstein bei Erlenbach** wurde, 300 Jahre nach ihrer Zerstörung durch einen Blitzschlag, in den 1890er Jahren wieder aufgebaut und ist als einzige im Wasgau noch bewohnt.

---

*Freitag, 06.08.2021*

---

#### **Der Pfalzblick-Wandertipp:**

Traumhafte Ausblicke, abwechslungsreiche Landschaften finden Sie auf dem **Premiumwanderweg „Vier Burgen Tour“** in Nothweiler. Wegelnburg, Hohenburg, Loewenstein und Fleckenstein (ca. 10,2 km und 458 Höhenmeter) Gehzeit etwa 4 Stunden. Einkehrmöglichkeit: Veters Scheune Nothweiler oder auf dem Gimbelhof. Anfahrt mit dem PKW ca. 15 Minuten.



---

*Samstag, 07.08.2021*

---

Um **13:30** Uhr geführte **Wanderung** mit Sonja entlang der Felsenarena, Teilstück des Premiumwanderweges „Dahner Felsenpfad“. Dauer ca. 120 Min. Treffpunkt: Hotelhalle

Um **16:00 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 weltweit größte **Schuhmuseum** in Hauenstein mit einer Ausstellungsfläche von 3000 m<sup>2</sup> 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 abstaten. Öffnungszeiten von Montag bis Samstag 10:00-18:00 Uhr und Sonntags von 13:00 bis 18:00 Uhr.

---

*Sonntag, 08.08.2021*

---

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-Wandertipp:**

Rund um die Dahner Pfälzerwald-Vereinshütte gibt es tolle Wanderwege wie z.B. **Wolfspfad** oder den Premium-Spazierwanderweg entlang der **Burg Neudahn**. Die Dahner PWV-Hütte hat von Mittwoch bis Montag von 10:00-18:00 Uhr geöffnet.