



Ihr Urlaubsprogramm – Bitte Folgeseiten beachten!

	Montag 05.12.2022	Dienstag 06.12.2022	Mittwoch 07.12.2022	Donnerstag 08.12.2022	Freitag 09.12.2022	Samstag 10.12.2022	Sonntag 11.12.2022	Montag 12.12.2022
08:00		8:15 Uhr Aerial Yoga Dauer 45 Min.			8:00 Uhr Chakra Yoga mit Klang mit Isabel Maus Dauer ca. 60 Min.			
09:00								
10:00		10:00 Uhr Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.						
11:00		11:00 Uhr Faszientraining Dauer ca. 45 Min.						
12:00		12:00 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.						
13:00	13:00 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.							13:00 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.
14:00	14:00 Uhr Dance Moves Dauer ca. 45 Min.			14:00 Uhr Figurtraining Dauer ca. 45 Min.		14:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min.		14:00 Uhr Dance Moves Dauer ca. 45 Min.
15:00	15:00 Uhr Aerial-Yoga Dauer ca. 45 Min.			15:00 Uhr Yoga Rücken Dauer ca. 45 Min.		15:30 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.		15:00 Uhr Yoga Dauer ca. 45 Min.
16:00			16:00 Restorative + Yoga Nidra mit Isabel Maus Dauer ca. 60 Min.	16:30 Uhr Weinprobe Restaurant Dauer 60 Min.				
	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
18:00								
20:00								

Die Yoga- und Fitnesskurse finden im Yoga- und Bewegungsraum auf der 5. Etage statt!

****Treffpunkt für die Wanderungen:** Seiteneingang auf der 5. Etage beim Beauty-Center

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

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:



<p>Ausflug zur Wasgau Ölmühle in Hauenstein.</p> <p>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</p>	<p>Wie wäre es mit einem kleinen Ausflug in die romantische Altstadt Wissembourg im Elsass.</p> <p>Schlendern Sie in Eigenregie durch die Altstadt und genießen Sie den Tag bei einer Tasse Kaffee oder einem Flammkuchen.</p> <p>Achtung: Montags sind die Geschäfte geschlossen.</p>	<p>Weihnachtsmärkte 2022:</p> <p>Wissembourg/Elsass neben der Kirche St. Peter und Paul immer Sa und So, 11-19 Uhr sonntags 17 Uhr: Anzünden der Adventskerze am Rathaus.</p> <p>Landau Thomas-Nast-Nikolausmarkt täglich 11-20 Uhr auf dem Rathausplatz.</p> <p>Pirmasens Belznickelmarkt mit Eislaufbahn Mo-Do 11-19 Uhr, Fr-Sa 11-21 Uhr, So 13-19 Uhr</p>	<p>Besuchen Sie das weltweit größte Schuhmuseum in Hauenstein mit einer Ausstellungsfläche von 3000 m² auf 4 Etagen.</p> <p>Täglich geöffnet von 9:30 bis 17:00 Uhr.</p> <p>Fahrtzeit mit dem Auto etwa 15 Minuten.</p> <p>Bei der Gelegenheit können Sie der Schuhmeile Hauenstein einen Besuch abstatten.</p> <p>Öffnungszeiten von Montag bis Samstag 10:00-18:00 Uhr</p>	<p>Shoppen Sie im Fashion-Outlet in Zweibrücken welches von Montag bis Samstag von 10:00 bis 19:00 Uhr geöffnet hat.</p> <p>Fahrtzeit ca. 35 Min. Gutscheine gibt es an der Rezeption.</p>	<p>Erleben Sie Phänomene aus Natur und Technik im Mitmach-Museum "Dynamikum" in Pirmasens.</p> <p>Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag: 9 - 15 Uhr Samstag und Sonntag: 11 - 17 Uhr</p>
---	---	---	---	---	--

Kurs-Informationen



<p>Dance Moves</p> <p>Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir Sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann!</p>	<p>BBP/Figurtraining</p> <p>Intensive Körperübungen um Bauch-Beine-Po zu trainieren. Beim Kurs Figurtraining zusätzlicher Einsatz von Gewichten.</p>	<p>Rücken Fit</p> <p>Beweglichkeit und Aufbau ihrer Muskulatur im Rücken für eine gesunde Körperaufrichtung.</p>	<p>Chakra Yoga + Klang</p> <p>Aktivierung der Energiezentren durch ganzheitliche Yoga-Übungen und Klangschalen-Vibration</p>	<p>Ayurv. Gelenkübungen</p> <p>Einfache Übungen helfen Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern, damit die Lebens-Energie besser fließen kann.</p>	<p>Faszientraining</p> <p>Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für das Bindegewebe.</p>
<p>Qi Gong</p> <p>Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist.</p>	<p>Yoga</p> <p>Bewegungen im Atemflow, Entspannung für Körper, Geist und Seele.</p>	<p>Stabilisationstraining</p> <p>Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur</p>	<p>Aerial-Yoga</p> <p>Yoga im Tuch bringt uns ein Gefühl von Dynamik, Kraft, Schwerelosigkeit und Freiheit.</p>	<p>Pilates</p> <p>Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken</p>	<p>Aqua Fitness</p> <p>Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training</p>