



Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

| | Donnerstag 06.10.2022 | Freitag 07.10.2022 | Samstag 08.10.2022 | Sonntag 09.10.2022 | Montag 10.10.2022 | Dienstag 11.10.2022 | Mittwoch 12.10.2022 | Donnerstag 13.10.2022 |
|-------|---|--|--|-----------------------|--|--|--|---|
| 08:00 | 8:15 Uhr Yoga Rücken Dauer ca. 45 Min. | | | | | | 8:15 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min. | 8:15 Uhr Yoga Rücken Dauer ca. 45 Min. |
| 09:00 | | | | | | | 9:30 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min. | |
| 10:00 | 10:30 Wanderung Felsenarena Dauer ca. 2 std. / 7 km | | | | | | | 10:30 Wanderung Felsenarena Dauer ca. 2 std. / 7 km |
| 11:00 | | 11:30 Uhr Faszientraining Dauer ca. 45 Min. | | | | | 11:00 Bauch + Rücken Dauer ca. 45 Min. | |
| 12:00 | | 12:30 Uhr Betreuung Fitnessraum | | | | 12:30 Uhr Wanderung Ungeheuerfelsen Dauer ca. 2 Std. | 12:00 Uhr Betreuung Fitnessraum | |
| 13:00 | | | | | 13:00 Uhr Dance Moves Dauer ca. 45 Min. | | 13:00 Uhr Faszientraining Dauer ca. 45 Min. | 13:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min. |
| 14:00 | 14:00 Uhr Bauch/Beine/Po Dauer ca. 45 Min. | 14:00 Uhr Qi Gong Dauer ca. 60 Min. | 14:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min. | | 14:00 Uhr Faszientraining Dauer ca. 45 Min. | | 14:00 Uhr Rücken Fit Dauer ca. 45 Min. | 14:00 Uhr Bauch/Beine/Po Dauer ca. 45 Min. |
| 15:00 | 15:00 Yoga Dauer ca. 60 Min. | | 15:30 Uhr Aqua Fitness* Dauer ca. 30 Min. | | 15:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min. | 15:00 Uhr Figurtraining Dauer ca. 45 Min. | 15:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min. | 15:00 Pilates Dauer ca. 60 Min. |
| 16:00 | 16:30 Uhr Weinprobe Dauer ca. 60 Min. Vinothek | | | | | 16:00 Uhr Pilates Dauer ca. 45 Min. | | 16:30 Uhr Weinprobe Dauer ca. 60 Min. Vinothek |
| | 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 | | | | | | | | |

Alle Sportkurse sind für Anfänger geeignet und finden, wenn nicht anders angegeben, im **Gymnastikraum auf Ebene 4 im Stammhaus** statt!

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



| 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:

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| <p>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</p> | <p>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.</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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.</p> | <p>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. Tel. 01590 8407947</p> |
|--|--|---|--|--|---|



Kurs-Informationen

| Dance Moves | Qigong | Rücken Fit | Yoga | Ayurvedische Gelenkübungen | Faszientraining |
|---|---|--|---|--|---|
| Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann! | Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist. | 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 Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po | Figurtraining Ganzkörpertraining mit Gewichten | Stabilisationstraining Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur | Chakra-Yoga + Klang Aktivierung der Energiezentren im Körper durch sanfte Bewegung und Klangschalen-Vibrationen | Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken | Aqua Fitness Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training |