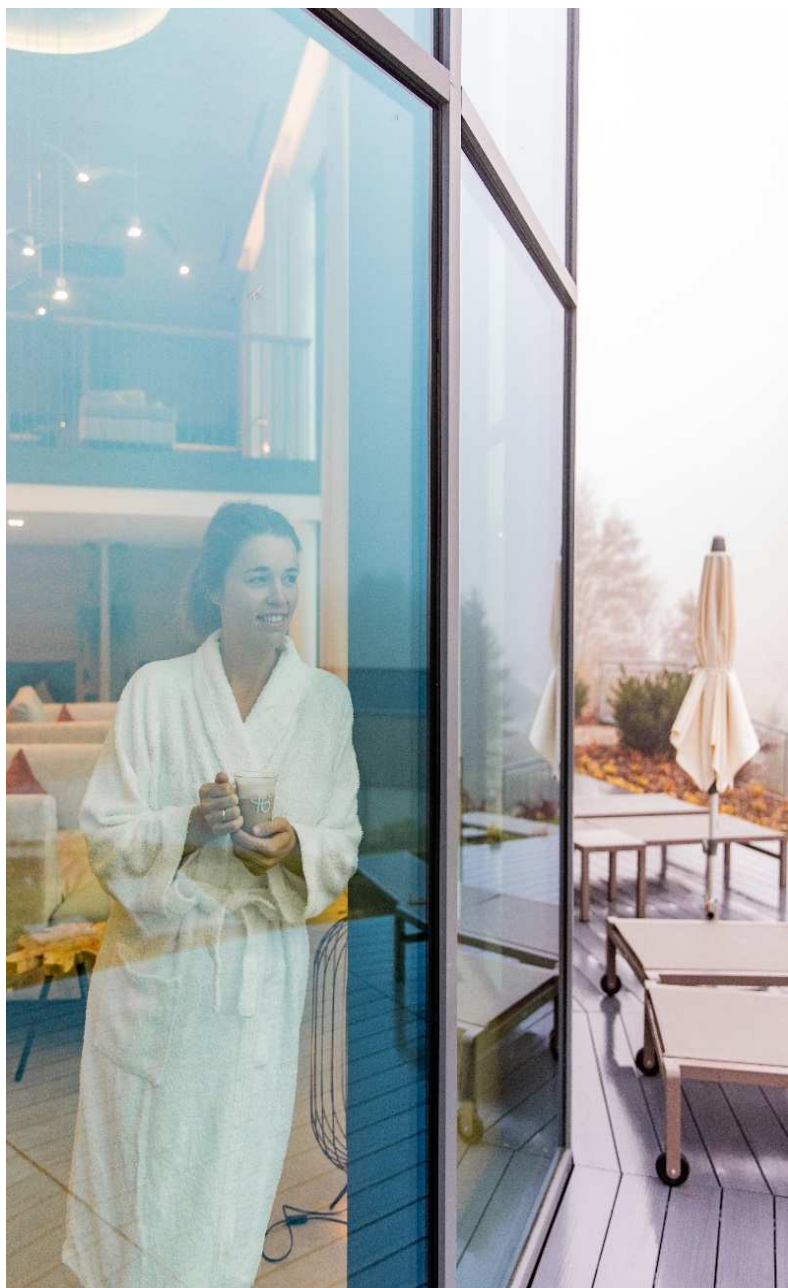




Ihr Urlaubsprogramm – Bitte Folgeseiten beachten!

	Montag 12.12.2022	Dienstag 13.12.2022	Mittwoch 14.12.2022	Donnerstag 15.12.2022	Freitag 16.12.2022	Samstag 17.12.2022	Sonntag 18.12.2022	Montag 19.12.2022
08:00			8:15 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.					
09:00								
10:00			10:00 Uhr Bauch + Rücken Dauer ca. 45 Min.					
11:00			11:00 Uhr Faszientraining Dauer ca. 45 Min.			11:00 Uhr Wanderung Hochstein Dauer ca. 2 Std./7 km		
12:00		12:30 Uhr Wanderung Ungeheuerfelsen Dauer ca. 2 Std./7 km	12:00 Uhr Yoga Dauer ca. 45 Min.					
13:00	13:00 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.							13:00 Uhr Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.
14:00	14:00 Uhr Dance Moves Dauer ca. 45 Min.			14:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min.		14:00 Uhr Aerial Yoga Dauer ca. 45 Min.		14:00 Uhr Dance Moves Dauer ca. 45 Min.
15:00	15:00 Uhr Yoga Dauer ca. 45 Min.	15:00 Uhr Figurtraining Dauer ca. 45 Min.		15:30 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.	15:00 Uhr Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	15:30 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 20 Min.		15:00 Uhr Yoga Dauer ca. 45 Min.
16:00		16:00 Uhr Pilates Dauer ca. 45 Min.		16:30 Uhr Weinprobe Dauer 60 Min. Restaurant				
	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 (Eintreffen)

Offnungszeiten:	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. 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. Schlendern Sie in Eigenregie durch die Altstadt und genießen Sie den Tag bei einer Tasse Kaffee oder einem Flammkuchen. Achtung: Montags sind die Geschäfte geschlossen.</p>	<p>Weihnachtsmärkte 2022: Wissembourg/Elsass neben der Kirche St. Peter und Paul immer Sa und So, 11-19 Uhr sonntags 17 Uhr: Anzünden der Adventskerze am Rathaus. Landau Thomas-Nast-Nikolausmarkt täglich 11-20 Uhr auf dem Rathausplatz. 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. 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 und Sonntag von 13:00 bis 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. 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. Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag: 9 - 15 Uhr Samstag und Sonntag: 11 - 17 Uhr</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kurs-Informationen



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