



## 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 <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel		16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel
17:00								
	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel		17:30 Uhr <b>Aufguss</b> 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 <b>Wasgau Ölmühle in Hauenstein</b>. 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 <b>Wissembourg</b> 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><b>Weihnachtsmärkte 2022:</b>  <b>Wissembourg/Elsass</b> neben der Kirche St. Peter und Paul immer Sa und So, 11-19 Uhr sonntags 17 Uhr: Anzünden der Adventskerze am Rathaus.  <b>Landau</b> Thomas-Nast-Nikolausmarkt täglich 11-20 Uhr auf dem Rathausplatz.  <b>Pirmasens</b> Belznickelmarkt mit Eislaufbahn Mo-Do 11-19 Uhr, Fr-Sa 11-21 Uhr, So 13-19 Uhr</p>	<p>Besuchen Sie das <b>weltweit größte Schuhmuseum in Hauenstein</b> 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 <b>Schuhmeile Hauenstein</b> 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 <b>Fashion-Outlet in Zweibrücken</b> 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 <b>Mitmach-Museum "Dynamikum"</b> in Pirmasens. Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag: 9 - 15 Uhr Samstag und Sonntag: 11 - 17 Uhr</p>
--	---	---	--	--	---

### Kurs-Informationen



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