



Donnerstag, 19.05.2022 bis Sonntag 29.05.2022

Donnerstag, 19.05.2022

Liebe Gäste,
herzlich Willkommen im Pfalzblick Wald Spa Resort.
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
Outdoor-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 **8:30 Uhr** starten wir mit einer kleinen **Pilates-Session** mit Barbara in den Tag. **Dauer etwa 45 Minuten.**
Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **10:00 Uhr** wird **Tag 4** unserer **Wanderwoche** eingeläutet. Heute laufen wir einen Teil des **Napoleonsteig**. Über den Radweg gelangen wir zum Burgenblick. Von dort aus führt der Weg um den Retschel-Rauhberg und Eisenbahnfelsen herum ins Tal. Der Anstieg führt hoch zum Napoleonsfelsen. Über den Büttelfelsen geht es zurück zum Hotel. Für die 12 Kilometer sind etwa 3,5 Stunden eingeplant.

Um **13:30 Aqua Fitness** mit Sonja im Indoor Pool auf der 5. Etage. Dauer ca. 30 Min.

Um **14:30 Uhr** eine **Yoga-Session** mit anschließender Meditation angeleitet durch Sonja. **Dauer etwa 90 Minuten.** Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Einladung zur Weinverkostung mit erlesenen Tropfen von 16:30 bis 17:30 Uhr im Kamintreff auf der 5. Etage oder bei schönem Wetter auf der Restaurantterrasse.

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Sonja** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Sonja** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

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. Auch mit dem Rad entlang der Wieslauter ein wunderschöner Ausflug.

Programm-Änderungen vorbehalten!

Liebe Gäste, wir bitten darum, sich für alle Aktivitäten (Aufguss ausgeschlossen) an der Rezeption anzumelden!



Freitag, 20.05.2022

Um **10:00 Uhr** beginnt der **letzte Tag** der **Wanderwoche**. Heute laufen wir die **Neudahn-Tour**. Vom Hotel aus laufen wir über einen Teil des Dahner Felsenpfades Richtung Elwetrischefelsen. Vorbei an den zwei Buntsandsteinfelsen Hexenpilz und Satansbrocken gelangen wir zur Ruine Neudahn. Im Anschluss erfolgt der Abstieg auf einem felsigen Hohlweg. Am Ende des Wegabschnitts durchschreitet man ein Felsentor. Ein schmaler Pfad führt ins Naturschutzgebiet Moosbachtal. Auf ca. 10 km wandern wir etwa 3 Std.

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

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

Samstag, 21.05.2022

Um **13:30 Uhr** trainieren Sie **Bauch Beine Po** mit Sonja. Dauer etwa **45 Minuten**. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **14:30 Uhr** starten wir mit einer kleinen **Pilates-Session** mit Sonja. Dauer etwa **60 Minuten**. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **15:30 Uhr Stabilisationstraining** mit Sonja. Dauer etwa **30 Minuten**. Anfänger sind herzlich willkommen. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Sonja** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Sonja** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

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 finden Sie alle weiteren Informationen. Tel. 01590 8407947

Programm-Änderungen vorbehalten!

Liebe Gäste, wir bitten darum, sich für alle Aktivitäten (Aufguss ausgeschlossen) an der Rezeption anzumelden!



Sonntag, 22.05.2022

Um **8:15 Aqua Fitness** mit Isabel im Indoor Pool auf der 5. Etage. Dauer ca. 30 Min.

Die **Vinothek** auf der 5. Etage hat heute **von 10:00 bis 12:00 Uhr** zum Verkauf und Einzelberatung für Sie geöffnet.

Maifest im Herzen von Dahn mit verkaufsoffenem Sonntag. Die Eröffnung der Festmeile ist ab 11:30 Uhr an der katholischen Kirche, der verkaufsoffene Sonntag beginnt ab 13:00 Uhr.

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Isabel** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna Insel

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 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.

Montag, 23.05.2022

Um **13:00 Uhr Tanz Spaß** mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringt Barbara Sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann! Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage. Dauer ca. 45 Min.

Um **14:00 Uhr Faszientraining** mit Barbara. Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training nach dem Wandern! Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage. Dauer ca. 45 Min.

Um **15:00 Uhr YOGA** mit Barbara. Bewegungen im Atemflow. Dauer ca. 60 Min. Anfänger sind herzlich willkommen. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama Sauna auf der neuen Sauna-Insel

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

Wie wäre es mit einem Ausflug in das **Biosphärenhaus in Fischbach**? Erleben Sie Deutschlands größtes zusammenhängendes Waldgebiet. Sie können einen Spaziergang auf einem der Rundwanderwege unternehmen, einen Kaffee im Restaurant trinken oder eine der Ausstellungen besuchen. Fahrtzeit etwa 20 Minuten

Programm-Änderungen vorbehalten!

Liebe Gäste, wir bitten darum, sich für alle Aktivitäten (Aufguss ausgeschlossen) an der Rezeption anzumelden!



Dienstag, 24.05.2022

Um **12:30 Uhr** geführte **Wanderung** mit Sonja durch Wald und Wiesen und an den Ungeheuerfelsen vorbei auf ca. 5 km Wegstrecke. Treffpunkt Hotelhalle.

Sollte die Wanderung nicht stattfinden, so steht Ihnen unsere Trainerin im Fitnessraum auf der 3. Etage als Personaltrainer zur Verfügung.

Um **15:00 Uhr** **Figurtraining** mit Sonja. Trainieren Sie ihren Körper mit dem Einsatz von kleinen Gewichten. Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **16:00 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 **16:30 Uhr** **Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama Sauna auf der neuen Sauna-Insel.

Um **17:30 Uhr** **Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel

Genießen Sie heute bei schönem Wetter ab 18.00 Uhr unseren **Pfälzer Grill-Abend** auf der Restaurant-Terrasse.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

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

Mittwoch, 25.05.2022

Um **14:00 Uhr** **Aqua Fitness** mit Sonja. Treffpunkt im IndoorPool auf der 5.Etage. Bei schönem Wetter gerne im beheizten Infinity Pool draußen. Dauer ca. 30 Min.

Um **15:00 Uhr** trainieren Sie ihren **Rücken Fit** mit Sonja. Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **16:00 Uhr** **YOGA** mit Sonja. Dauer ca. 60 Min. Anfänger sind herzlich willkommen. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **16:30 Uhr** **Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel

Um **17:30 Uhr** **Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel.

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

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 **Outlet Einkaufszentrum 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.

Programm-Änderungen vorbehalten!

Liebe Gäste, wir bitten darum, sich für alle Aktivitäten (Aufguss ausgeschlossen) an der Rezeption anzumelden!



Donnerstag, 26.05.2022

Um **14:00 Uhr Faszientraining** mit Barbara. Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training nach dem Wandern! Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage. Dauer ca. 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.

Einladung zur Weinverkostung mit erlesenen Tropfen von 16:30 bis 17:30 Uhr im Kamintreff auf der 5.Etage oder bei schönem Wetter auf der Restaurantterrasse.

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Barbara** in der finnischen Panorama Sauna auf der neuen Sauna-Insel.

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Barbara** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel

Der Pfalzblick-Ausflugstipp:

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. Auch mit dem Rad entlang der Wieslauter ein wunderschöner Ausflug.

Freitag, 27.05.2022

Um **13:00 Uhr Aqua Fitness** mit Barbara. Treffpunkt im IndoorPool auf der 5.Etage. Bei schönem Wetter gerne im beheizten Infinity Pool draußen. Dauer ca. 30 Min.

Um **14:00 Uhr Rücken Fit** mit Barbara. Beweglichkeit und Kräftigung für die Muskeln ihrer Aufrichtung! Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage. Dauer ca. 45 Min.

Um **15:00 Uhr YOGA** mit Barbara. Bewegungen im Atemflow. Dauer ca. 60 Min. Anfänger sind herzlich willkommen. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel.

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel.

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

Programm-Änderungen vorbehalten!

Liebe Gäste, wir bitten darum, sich für alle Aktivitäten (Aufguss ausgeschlossen) an der Rezeption anzumelden!



Samstag, 28.05.2022

Um **14:00 Uhr Figurtraining** mit Sonja. Trainieren Sie ihren Körper mit dem Einsatz von kleinen Gewichten. Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage.

Um **15:00 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 **16:30 Uhr Aufguss mit Sonja** in der finnischen Panorama Sauna auf der neuen Sauna-Insel

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Sonja** in der finnischen Panorama-Sauna auf der neuen Sauna-Insel

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 finden Sie alle weiteren Informationen. Tel. 01590 8407947

Sonntag, 29.05.2022

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 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.

Programm-Änderungen vorbehalten!

Liebe Gäste, wir bitten darum, sich für alle Aktivitäten (Aufguss ausgeschlossen) an der Rezeption anzumelden!