



**PFALZ
BLICK**
WALD SPA RESORT

Wanderwoche

15. bis 20. Mai 2022

tägliche Sauna-Aufgüsse in der Panoramasauna (außer sonntags) um 16.30 Uhr und 17.30 Uhr!

Zu den Wanderungen empfehlen wir festes Schuhwerk!

Bitte melden Sie sich zu den Wanderungen und Sportkursen an der Rezeption an.

Sonntag

Begrüßung zur Pfalzblick-Wanderwoche durch Barbara und Sonja im Gymnastikraum auf der 4. Etage um 18.00 Uhr Dauer etwa 15-30 Minuten.

15:30 Uhr Rücken Fit

16:30 Aqua Fitness

Montag

9:00 Uhr Stabilisationstraining

10:00 Uhr: Dahner Rundwanderweg

Kurpark – Soldatenhütte - Burg Altdahn,- Lachberg - Jungfernsprung

Ca. 10km - 3 Stunden

Donnerstag

8:30 Uhr Pilates

10:00 Uhr Wanderung: Teil des Napoleonsteig

Burgenblick - Retschel-Rauhberg - Eisenbahnfelsen – Napoleonsfelsen - Büttelfelsen

Ca. 12km - 3,5 Stunden

13:30 Aqua Fitness

14:30 Uhr Yoga

16:30 Uhr Weinprobe

Dienstag

8:30 Uhr Yoga

10:00 Uhr Wanderung: Hohle Felsen Tour

Kleiner Mückenkopf - An den „Hohle Felsen“ - Weiher

Ca. 11km - 3,5 Stunden

Freitag

10:00 Uhr Wanderung: Burg Drachenfels

Dahn Reichenbach – Busenberg - Burg Drachenfels - verschiedener Felsen und imposante Ausblicke

Ca. 18 Kilometer - 5 Stunden

Mittwoch

8:30 Uhr Yoga

10:00 Uhr Wanderung: Neudahn-Tour

Elwetritschfelsen. - Hexenpilz - Satansbrocken - Ruine Neudah – Felsentor – Moosbachtal - Neudahner Weiher

Ca. 7km - 3 Stunden

12:30 Uhr Bauch Beine Bo

13:30 Uhr Yoga

14:30 Uhr Stabilisationstraining