



Ihr Urlaubsprogramm

	Donnerstag 30.06.2022	Freitag 01.07.2022	Samstag 02.07.2022	Sonntag 03.07.2022	Montag 04.07.2022	Dienstag 05.07.2022	Mittwoch 06.07.2022	Donnerstag 07.07.2022
08:00	8:15 Uhr Yoga Dauer ca. 45 Min.				8:00 Uhr Yoga und Meditation Dauer ca. 45 Min.	8:00 Uhr Yoga Dynamisch Dauer ca. 60 Min.	8:00 Uhr Faszien-Yoga Dauer ca. 75 Min.	8:00 Uhr Yoga Sanft Dauer ca. 60 Min.
09:00					9:00 Uhr Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	9:15 Uhr Stabilisationstraining Dauer ca. 30 Min.	9:30 Uhr Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	9:15 Uhr Bauch Intensiv Dauer ca. 30 Min.
10:00	10:30 Uhr Wanderung Dauer ca. 2 Std.			Einkauf in der Vinothek von 10:00 bis 12:00 Uhr	10:30 Uhr Faszientraining Dauer ca. 45 Min.	10:30 Uhr Yoga Sanft Dauer ca. 60 Min.	10:30 Uhr Yoga und Wandern Dauer ca. 2 Std.	10:30 Uhr Yoga Balance Dauer ca. 90 Min.
11:00		11:00 Uhr Wanderung Dauer ca. 2 Std.			11:30 Uhr Qi Gong Dauer ca. 60 Min.			
12:00					12:45 Uhr Rücken-Yoga Dauer ca. 60 Min.	12:00 Uhr Rücken-Fit Dauer ca. 45 Min.		12:00 Stabilisationstraining Dauer ca. 30 Min.
13:00		13.30 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.	13.30 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.			13.00 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.		13:00 Uhr Einweisung in die Geräte Dauer ca. 60 Min. Fitnessraum Ebene 3
14:00	14:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min.	14:30 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min.	14:30 Stabilisationstraining Dauer ca. 30 Min.					14:00 Uhr Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.
								14:30 Uhr Qi Gong Dauer ca. 60 Min.
15:00	15:00 Uhr Pilates Dauer ca. 45 Min.		15:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min.				15:00 Uhr Rücken-Yoga Dauer ca. 45 Min.	
16:00	16:30 Uhr Weinprobe Dauer ca. 60 Min. Vinothek						16:00 Uhr Bauch Beine Po 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							17:00 Uhr Yoga Dauer ca. 75 Min.	
	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						Ab 18:00 Uhr Grill-Abend Panoramaterrasse		18:30 Uhr Yoga und Meditation Dauer ca. 45 Min.

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

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 Rezeption.</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>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. Gutscheine gibt es an der Rezeption.</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	Figurtraining	Stabilisationstraining	Bauch intensiv	Pilates	Aqua Fitness
Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po	Ganzkörpertraining mit Gewichten	Übungen auf dem Balance Kissen für die Tiefenmuskulatur	Intensive Bauchübungen, kurz und knackig	Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken	Gelenkschonend und effektiv für Kraft und Ausdauer