



**PFALZ
BLICK**
WALD SPA RESORT

Wanderwoche

25. bis 30. September 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.

14:30 Aqua Fitness

15:30 Uhr Yoga

Montag

10:00 Uhr Wanderung: Teile der Hahnfelstour

Kurpark - Fels Massiv- Wasgaublick – Kahlenberg - Schafsfelsen - Hahnfels.

Ca. 15km - 4 Stunden

Donnerstag

8:30 Uhr Yoga

10:00 Uhr Wanderung: Rundweg Richtung Kuckucksfelsen

Nist- und Balzplatz der Elwetrutsche - Aussichten auf die Dahner Burgenmassiv Altdahn - Römerfelsen - Bubenfelsen

Ca. 11 Kilometer - 3 Stunden

13:00 Uhr Rücken Fit.

14:00 Uhr Bauch Beine Bo

15:00 Uhr Yoga

16:30 Uhr Weinprobe

Dienstag

8:30 Uhr Pilates

10:00 Uhr Wanderung: Dahner Rundwanderweg

Hochstein - Burg Altdahn - Wiesental – Römerfelsen - Jungfernsprung

Ca. 11km – 3 Stunden

14:00 Bauch intensiv

Freitag

8:30 Uhr Pilates

10:00 Uhr Wanderung: Teilstrecke des Dahner Felsenpfades.

Lämmerfels – Büttelsfels - Wiesenweg – Ungeheuerfelsen - Rothsteigbrunnen – Steinholweg

Ca. 11 Kilometer – 3 Stunden

13:00 Rücken-Fit

Mittwoch

8:30 Uhr Pilates

10:00 Uhr Wanderung: Eyberg Tour

Lämmerfelsen - Kleiner Eyberg - „Wasgaublick“ - Eybergtum - Ungeheuerfelsen

Ca. 12km – 3 Stunden

12:30 Uhr Qigong

13:30 Uhr Ayurvedische Gelenkübungen