



## Ihr Urlaubsprogramm – Bitte Folgeseiten beachten!

	Montag 12.06.2023	Dienstag 13.06.2023	Mittwoch 14.06.2023	Donnerstag 15.06.2023	Freitag 16.06.2023	Samstag 17.06.2023	Sonntag 18.06.2023	Montag 19.06.2023
08:00		8:15 Uhr Aqua Fitness Dauer 30 Min.	8:15 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.	8:15 Uhr Yoga Rücken Dauer ca. 45 Min.	8:15 Uhr Aqua Fitness Dauer 30 Min.			
09:00			9:30 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min.					
10:00							10:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.	
11:00			11:00 Uhr Wanderung Felsenarena ca. 2 Std/7km					
12:00								
13:00								
14:00		14:00 Uhr Figurtraining Dauer ca. 45 Min.	14:00 Uhr Faszientraining Dauer ca. 45 Min.	14:00 Uhr Rücken Fit Dauer ca. 45 Min.	14:00 Uhr Faszientraining Dauer ca. 45 Min.	14:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min.		
15:00		15:00 Uhr Pilates Dauer ca. 45 Min.	15:00 Uhr Aerial-Yoga Dauer ca. 45 Min.	15:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min.	15:00 Qi Gong Dauer ca. 45 Min.	15:30 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min.		
16:00				16:30 Uhr Weinprobe Dauer 60 Min. Restaurant				
	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	17:30 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		Grill-Abend auf der Panorama- Terrasse im Restaurant						
20:00			Cocktail-Abend auf der Panorama-Terrasse im Restaurant					

Die Yoga- und Fitnesskurse finden im Yoga- und Bewegungsraum auf der 5. Etage statt !

**\*\*Treffpunkt für die Wanderungen:** Hotelhalle auf der 6. Etage

**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>Im <b>Wild- und Wanderpark</b> in Silz kann man viele verschiedene Tierarten aus Europa aus nächster Nähe beobachten. Ein Sparzier-/Wanderweg führt durch den Park, aber auch ein Abenteuer-Spielplatz wartet darauf entdeckt zu werden.</p> <p>Wolfsfütterung: täglich, um 11.00 Uhr!</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>Die <b>Jung-Pfalz-Hütte</b> bei Annweiler am Trifels gilt als beliebtes Ausflugsziel, besonders bei Familien.</p> <p>Mit dem Kinderwagen geht's zur Pfälzerwaldhütte mit dem wohl schönsten Spielplatz der Pfalz.</p> <p>Sa, So und Feiertage 11.00 - 17.00 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.</p> <p>Fahrtzeit mit dem Auto etwa 15 Minuten. Bei der Gelegenheit können Sie der <b>Schuhmeile Hauenstein</b> einen Besuch abstatten.</p> <p>Öffnungszeiten von Montag bis Samstag 10.00-18.00 Uhr und Sonntag von 13.00 bis 18.00 Uhr.</p>	<p>Verbinden Sie den Besuch im <b>Rosengarten Zweibrücken</b> mit einem Shopping-Tripp 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.</p> <p>Gutscheine für das Fashion Outlet gibt es an der Rezeption.</p>	<p>Erleben Sie Phänomene aus Natur und Technik im <b>Mitmach-Museum "Dynamikum"</b> in Pirmasens.</p> <p>Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag: 9.00 - 15.00 Uhr Samstag und Sonntag: 11.00 - 17.00 Uhr</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Kurs-Informationen

<p><b>Dance Moves</b></p> <p>Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann!</p>	<p><b>Qigong</b></p> <p>Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist.</p>	<p><b>Rücken Fit</b></p> <p>Beweglichkeit und Aufbau ihrer Muskulatur im Rücken für eine gesunde Körperaufrichtung.</p>	<p><b>Yoga</b></p> <p>Bewegungen im Atemflow, Entspannung für Körper und Geist.</p>	<p><b>Ayurvedische Gelenkübungen</b></p> <p>Einfache Übungen helfen Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern, damit die Lebens-Energie besser fließen kann.</p>	<p><b>Faszientraining</b></p> <p>Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für das Bindegewebe.</p>
<p><b>Bauch/Beine/Po</b></p> <p>Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po</p>	<p><b>Figurtraining</b></p> <p>Ganzkörpertraining mit Gewichten</p>	<p><b>Stabilisationstraining</b></p> <p>Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur</p>	<p><b>Aerial-Yoga</b></p> <p>Yoga im Tuch bringt uns ein Gefühl von Dynamik, Kraft, Schwerelosigkeit und Freiheit.</p>	<p><b>Pilates</b></p> <p>Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken</p>	<p><b>Aqua Fitness</b></p> <p>Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training</p>

