



Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

| | Montag 20.03.2023 | Dienstag 21.03.2023 | Mittwoch 22.03.2023 | Donnerstag 23.03.2023 | Freitag 24.03.2023 | Samstag 25.03.2023 | Sonntag 26.03.2023 | Montag 27.03.2023 |
|-------|---|---|---|--|--|---|---|---|
| 08:00 | | | | | | | | |
| 09:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00 Uhr Rücken Fit Dauer ca. 45 Min. | 10:00 Uhr Bauch+Rücken Dauer ca. 45 Min. | 10:30 Uhr Wanderung Ungeheuerfelsen ca. 2 Std. | 10:30 Uhr Wanderung Felsenarena Dauer ca. 2 Std. | 10:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min. | | 10:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std. | 10:00 Uhr Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min. |
| 11:00 | 11:30 Uhr Qi Gong Dauer ca. 60 Min. | 11:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min. | 11:30 Faszientraining Dauer ca. 45 Min. | | 11:30 Uhr Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min. | | | 11:00 Uhr Wandern+Meditation Dauer ca. 2 Std. |
| 12:00 | | 12:15 Uhr Aqua Fitness Dauer ca. 30 Min. | | | | | | |
| 13:00 | | | 13:00 Uhr Betreuung Fitnessraum | | | | | |
| 14:00 | | | 14:00 Uhr Figurtraining Dauer ca. 45 Min. | 14:00 Uhr Aerial Yoga Dauer ca. 45 Min. | | 14:00 Kinder-Yoga Alter 5-10 J. /35 Min. | | |
| 15:00 | | | 15:00 Uhr Pilates Dauer ca. 45 Min. | 15:00 Uhr Yoga Rücken Dauer ca. 45 Min. | | 15:00 Uhr Yoga Dauer ca. 60 Min. | | |
| 16:00 | | 16:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std. | | | | | | |
| | | | | 16:30 Uhr Weinprobe Dauer 60 Min. an der Bar auf Ebene 6 | | | | |
| | 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 | | | | | | | | |

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 bis 18:00 Uhr am Vortag 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 | 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>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 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. Achtung: Montags sind die Geschäfte geschlossen.</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>Shoppen Sie im 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>Erleben Sie Phänomene aus Natur und Technik im Mitmach-Museum "Dynamikum" in Pirmasens. Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag: 9 - 15 Uhr Samstag und Sonntag: 11 - 17 Uhr</p> |
|--|---|--|--|--|---|

Kurs-Informationen



| | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|
| <p>Dance Moves Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann!</p> | <p>BBP/Figurtraining Intensive Körperübungen um Bauch-Beine-Po zu trainieren. Beim Kurs Figurtraining zusätzlicher Einsatz von Gewichten.</p> | <p>Rücken Fit Beweglichkeit und Aufbau ihrer Muskulatur im Rücken für eine gesunde Körperaufrichtung.</p> | <p>Chakra Yoga + Klang Aktivierung der Energiezentren durch ganzheitliche Yoga-Übungen und Klanschalen-Vibration</p> | <p>Ayurv. Gelenkübungen Einfache Übungen helfen Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern, damit die Lebens-Energie besser fließen kann.</p> | <p>Faszientraining Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für das Bindegewebe.</p> |
| <p>Qi Gong Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist.</p> | <p>Yoga Bewegungen im Atemflow, Entspannung für Körper, Geist und Seele.</p> | <p>Stabilisationstraining Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur</p> | <p>Aerial-Yoga Yoga im Tuch bringt uns ein Gefühl von Dynamik, Kraft, Schwerelosigkeit und Freiheit.</p> | <p>Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken</p> | <p>Aqua Fitness Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training</p> |