



Liebe Gäste,
herzlich Willkommen im Pfalzblick Wald Spa Resort.
Die folgenden Wander- und Ausflugstipps können Sie zum Abschalten und Krafttanken in der Natur nutzen. Das gesamte Pfalzblick-Team wünscht Ihnen einen erholsamen Aufenthalt.

Indoor-Vitalwelt

Ruheräume 7:00 bis 20:00 Uhr
Indoor-Pool 7:00 bis 20:00 Uhr
Outdoor-Pool 7:00 bis 20:00 Uhr
Saunen 10:00 bis 20:00 Uhr

Outdoor-Sauna-Insel

Ruheräume 7:00 bis 20:00 Uhr
Saunen 10:00 bis 20:00 Uhr

Frühstücksbuffet

täglich von 07:30 bis 10:30 Uhr

Herzhafter Mittagsimbiss

täglich von 12:00 bis 15:00 Uhr

Nachmittagsimbiss mit Kaffee und Kuchen

täglich von 12:00 bis 16:30 Uhr

Abendessen

täglich von 18:00 bis 20:00 Uhr (Eintreffen)

Sonntag, 23.04.2023

Begrüßung zur Pfalzblick-Wanderwoche

Barbara und Sonja erwarten Sie an der Bar auf Ebene 6 zu einem kleinen Kennenlern-Umtrunk um **18:00 Uhr**.
Dauer ca. **30 Minuten**.

Lunchpakete bitte immer abends zuvor an der Rezeption für ihre Wanderung bestellen!

Montag, 24.04.2023

Um **8:15 Uhr** starten wir mit einer sanften Yoga Sequenz in den Tag. Im Atemflow folgen wir Trainerin Barbara. Dauer ca. 45 Min. im Yogaraum auf Ebene 5.

Um **10:00 Uhr** starten wir die **erste Wanderung** in unserer **Wanderwoche** mit Barbara.

Vom Kurpark zur Hochstein Aussicht entlang der Felsen Richtung Burg Altdahn führt der **Dahner Rundwanderweg**. Hinter der Burg führt ein Weg über das Wiesental hoch zum Römerfelsen, der uns tolle Aussicht und Burgenblick ermöglicht.. Über den Lachberg geht es Richtung Jungfernsprung mit imposanter Höhe von 75 Metern über Dahn. Nun geht es zurück zum Hotel. Für die 11 Kilometer sind ca. **3-4 Stunden** eingeplant.

Am Nachmittag können Sie ausgiebig unseren Wellnessbereich nutzen und in der Sauna entspannen. Beachten Sie unsere Aufgusszeiten!

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Programm-Änderungen vorbehalten!

Liebe Gäste, wir bitten darum, sich für alle Aktivitäten (Aufguss ausgeschlossen) an der Rezeption anzumelden!



Dienstag, 25.04.2023

Um **8:15 Uhr** starten wir mit einer **Pilates-Session** mit Sonja in den Tag. **Dauer ca. 45 Minuten.** Treffpunkt im Yogaraum auf Ebene 5.

Um **10:00 Uhr** starten wir in den zweiten Tag unserer Wanderwoche, begleitet von Sonja. Die **Eyberg Tour** bietet eine unvergessliche Aussicht. Vom Hotel aus laufen wir zum Lämmerfelsen. Über den kleinen Eyberg führt uns der Weg hoch zum Aussichtspunkt „Wasgaublick“. Danach führt der Weg hoch zum Eyberg Turm und über den Fischbacher Pfad zurück ins Tal. Auf dem Rückweg zum Hotel ergibt sich noch die Möglichkeit die Ungeheuerfelsen zu bestaunen. Wegstrecke ca. 12 km Höhenmeter 300 – Gehzeit ca. 3-4 std.

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Mittwoch, 26.04.2023

Um **8:15 Uhr** starten wir mit einer sanften Aerial Yoga Einheit angeleitet von Barbara. Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Yoga- und Bewegungsraum auf der 5. Etage.

Um **10:00 Uhr** starten wir in den dritten Tag unserer Wanderwoche, begleitet von Barbara. Heute laufen wir Teile der Hahnfelstour. Vom Kurpark aus geht es Richtung Burg Altdahn um den Einstieg in die **Hahnfelstour** zu erreichen. Wir durchqueren den schönen Ort Erfweiler und steigen hoch zum Hahnfels mit wunderschöner Aussicht, direkt gefolgt vom Dorfblick. Auf schmalen Pfaden gelangen wir weiter an Felsen vorbei und schließlich führt uns der Weg über den Kahlenberg zum Wasgaublick. Nun wechseln wir durch das Tal wieder Richtung Burg Altdahn um den Weg zurück zum Hotel zu gehen. Auf ca. 15 km überwinden wir 460 hhm in etwa 5 std.

Um **14:00 Uhr trainieren wir den Bauch+Rücken Fit** mit Sonja. Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Yogaraum auf Ebene 5.

Um **15:00 Uhr Yoga** mit Sonja. Dauer ca. **60 Minuten.** Treffpunkt im Yogaraum auf Ebene 5.

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Sonja** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Sonja** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Programm-Änderungen vorbehalten!

Liebe Gäste, wir bitten darum, sich für alle Aktivitäten (Aufguss ausgeschlossen) an der Rezeption anzumelden!



Donnerstag, 27.04.2023

Um **8:15 Uhr** starten wir mit Aqua Fitness mit Sonja in den Tag. **Dauer** etwa **30 Minuten**. Treffpunkt im Indoorpool auf Ebene 5.

Um **10 Uhr** wandern wir ein Teilstück des **Dahner Felsenpfades** auf einer Wegstrecke mit ca. 8 km. Direkt am Hotel geht es hoch zum Wachtfels mit der ersten Aussicht über Dahn. Über den Pfaffenfels und den Schwalbenfelsen genießen wir weitere schöne Aussichtspunkte. Von dort aus wandern wir auf schmalen Pfaden in die einzigartige Felsenarena. Zurück geht es über den Kauert und den Steinhohlweg Richtung Hotel. Dauer ca. 2-3 Std.

Um **14:00 Uhr Qigong** mit Barbara. Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist. Anfänger sind herzlich willkommen! Dauer ca. 45 Min. Treffpunkt im Yogaraum auf Ebene 5.

Um **15:00 Uhr Yoga in Meditation** mit Barbara. Bewegungen im Atemflow entspannen ihren Geist. **Dauer** ca. **60 Minuten**. Treffpunkt im Yogaraum auf Ebene 5.

Einladung zur Weinverkostung mit erlesenen Tropfen von **16:30 bis 17:30 Uhr in der Vinothek auf Ebene 5.**

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Barbara** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Barbara** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Freitag, 28.04.2023

Um **10 Uhr** starten wir in die letzte Tour unserer **Wanderwoche**.

Mit Sonja wandern wir Richtung Kauert und folgen der **Neudahn Tour** vorbei an den Felsen Satanbrocken und Hexenpils gelangen wir zur Burgruine. Das Highlight der Tour ist die Besichtigung der Burgruine. Dauer ca. 3-4 Std. auf ca. 11 km.

Um **16:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Um **17:30 Uhr Aufguss mit Bernd** in der finnischen Panorama-Sauna auf der Sauna-Insel.

Programm-Änderungen vorbehalten!

Liebe Gäste, wir bitten darum, sich für alle Aktivitäten (Aufguss ausgeschlossen) an der Rezeption anzumelden!