



## Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW 49	Sonntag 03.12.2023	Montag 04.12.2023	Dienstag 05.12.2023	Mittwoch 06.12.2023	Donnerstag 07.12.2023	Freitag 08.12.2023	Samstag 09.12.2023	Sonntag 10.12.2023
08:00			08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	
10:00			10:00 Wanderung Burg Neudahn Dauer ca. 3 Std.	10:00 Einweisung Fitnessraum 3. Etg.	10:00 Wanderung Burg Altdahn Dauer ca. 3 Std.	10:00 Einweisung Fitnessraum 3. Etg.		
10:00	10:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.	10:30 TRX-Training Dauer ca. 30 Min.	10:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	10:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	10:00 Bauch-Beine-Po Dauer ca. 30 Min.	10:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	10:00 Wanderung Teil Dahner Felsenpfad, Dauer ca. 2-3 Std.	Shopping in der Vinothek 10-12 Uhr
11:00		11:30 Uhr Yoga Dauer ca. 1 Std.	11:30 Pilates Dauer ca. 45 Min.	11:30 Pilates Dauer ca. 45 Min.	11:15 Yin-Yoga Dauer ca. 75 Min.	11:30 Bauch-Rücken Dauer ca. 45 Min.		
12:00								
13:00		13:00 Uhr Einweisung Fitnessraum 3. Etg.	13:00 Uhr Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	13:00 Uhr Meditation Dauer ca. 30 Min.	13:00 Uhr Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	13:00 Uhr Faszien-Training Dauer ca. 45 Min.	13:00 Uhr Einweisung Fitnessraum 3. Etg.	
14:00		14:00 Uhr Faszien-Training Dauer ca. 45 Min.	14:00 Uhr Stabilisations- Training Dauer ca. 30 Min.	14:00 Uhr Mobilisations- Training Dauer ca. 45 Min.	14:00 Uhr Mobilisations- Training Dauer ca. 45 Min.	14:15 Uhr Mobilisations- Training Dauer ca. 45 Min.	14:00 Yin-Yoga: Adventszauber und Klang Dauer ca. 1 Std.	
15:00		15:15 Uhr Meditation Dauer ca. 30 Min.	15:00 Uhr Bauch-Beine-Po Dauer ca. 30 Min.	15:00 Uhr Rücken Fit Dauer ca. 45 Min.	15:15 Uhr TRX-Training Dauer ca. 30 Min.	15:00 Uhr Einweisung Fitnessraum 3. Etg.	15:00 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	
				15:00 Uhr gemeinsames Weihnachtsbaum- Schmücken in der Hotelhalle				
16:00		Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr	Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr		16:30 Uhr Weinprobe Dauer 60 Min. Restaurant		Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr	
		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	
18:00	Begrüßung zur Club-Woche durch Familie Dr. Maus, 18:00 Uhr an der Hotelbar				Club-Abend um 18.30 Uhr exklusiv für Club-Gäste mit Winzer Franz Wehrheim, Wieslauterstube			
20:00								

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

\*\*Treffpunkt für die Wanderungen: Hotelhalle auf der 6. Etage, die Wanderführer passen sich der Gruppe an, witterungsbedingte Änderungen kurzfristig möglich

Bitte melden Sie sich für alle Sportkurse an der Rezeption an!



<b>Frühstück</b> 7:30 bis 10:30 Uhr	<b>Mittagsimbiss</b> 12:00 bis 15:00 Uhr	<b>Kaffee und Kuchen</b> 12:00 bis 16:30 Uhr	<b>Abendessen</b> 18:00 bis 20:00 Uhr (Eintreffen)
--	---	---	---

<b>Öffnungszeiten:</b>	<b>Indoor-Vitalwelt</b>	<b>Outdoor-Saunainsel</b>
<b>Ruheräume</b>	7:00 bis 20:00 Uhr	10:00 bis 20:00 Uhr
<b>Saunen</b>	10:00 bis 20:00 Uhr	10:00 bis 20:00 Uhr
<b>Pools:</b>	7:00 bis 20:00 Uhr	

### Ausflugstipps:

<p>Ausflug zur <b>Wasgau Ölmühle in Hauenstein</b>. 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>Lust auf Abenteuer?</p> <p>Die <b>Rätselburg Fleckenstein</b> im nahen Elsass bietet einen spannenden Erlebnisparcours für Groß und Klein.</p> <p>Weite Infos dazu gibt es an der Rezeption!</p>	<p>Erkunden Sie den <b>Dahner Felsenpfad</b> 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 die <b>WAWI-Schokowelt</b> in Pirmasens (Unterer Sommerwaldweg 18-20) mit gläserner Produktion, Schokoladen-Zapfstation, Ausstellung und anschließendem Schoko-Shop-Besuch!</p> <p>Mo-Sa 8.00-18.00 Uhr</p>	<p>Verbinden Sie Ihren Besuch im <b>Rosengarten Zweibrücken</b> mit einem Shopping-Trip ins <b>Fashion-Outlet Zweibrücken</b>, 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 den <b>Erlebnispark Teufelstisch</b> in Hinterweidenthal mit schönem Wasserspielplatz und riesiger Rutsche, die für ordentlich Action sorgt!</p>
--	---	--	---	--	--

### Kurs-Informationen



<b>Dance Moves</b> Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann!	<b>Qigong</b> Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist.	<b>Rücken Fit</b> Beweglichkeit und Aufbau ihrer Muskulatur im Rücken für eine gesunde Körperaufrichtung.	<b>Yoga</b> Bewegungen im Atemflow, Entspannung für Körper und Geist.	<b>Ayurvedische Gelenkübungen</b> Einfache Übungen helfen Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern, damit die Lebens-Energie besser fließen kann.	<b>Faszientraining</b> Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für das Bindegewebe.
<b>Bauch/Beine/Po</b> Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po	<b>Figurtraining</b> Ganzkörpertraining mit Gewichten	<b>Stabilisationstraining</b> Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur	<b>Aqua Fitness</b> Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training	<b>Pilates</b> Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken	<b>Yin-Yoga</b> Durch längeres Halten der Asanas werden die Faszien gelöst, Sehnen, Bänder und Gelenke gestärkt und der Geist kommt zur Ruhe.
<b>TRX-Training</b> Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.	<b>Mobilitäts-Übungen</b> Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.				