



Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW 16	Sonntag 14.04.2024	Montag 15.04.2024	Dienstag 16.04.2024	Mittwoch 17.04.2024	Donnerstag 18.04.2024	Freitag 19.04.2024	Samstag 20.04.2024	Sonntag 21.04.2024
08:00		08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.		08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	10:15 Uhr Geführte Wanderung Hochstein entlang Burg Altdahn Dauer ca. 2 Std.	
10:00	10:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.	10:30 Wanderung Ungeheuerfelsen Dauer ca. 2 Std.			10:30 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	10:30 Wanderung Felsenarena Dauer ca. 2 Std.		10:30 Rücken-Fit Dauer ca. 45 Min.
11:00		11:30 Yoga Dauer ca. 1 std.			11:15 Figur-Training Dauer ca. 45 Min.		11:30 Bauch-Training Dauer ca. 30 Min.	
12:00					12:30 Rücken-Fit Dauer ca. 30 Min.		13:00 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	
13:00				13:45 Pilates Dauer ca. 45 Min.				
14:00					14:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.		14:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	
15:00			15:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	15:00 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.				
16:00		Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr	Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr		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	
17:00								Begrüßung zur Wanderwoche durch Familie Dr. Maus und Wanderführerin Sonja 18:00 Uhr Hotelbar
		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 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!



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>Lust auf Abenteuer?</p> <p>Die Rätselburg Fleckenstein 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 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 die WAWI-Schokowelt 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 Rosengarten Zweibrücken mit einem Shopping-Trip ins Fashion-Outlet 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>Besuchen Sie den Erlebnispark Teufelstisch in Hinterweidenthal mit schönem Wasserspielplatz und riesiger Rutsche, die für ordentlich Action sorgt!</p>
--	---	--	---	--	--

Kurs-Informationen



Dance Moves	Qigong	Rücken Fit	Yoga	Ayurvedische Gelenkübungen	Faszientraining
Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann!	Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist.	Beweglichkeit und Aufbau ihrer Muskulatur im Rücken für eine gesunde Körperaufrichtung.	Bewegungen im Atemflow, Entspannung für Körper und Geist.	Einfache Übungen helfen Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern, damit die Lebens-Energie besser fließen kann.	Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für das Bindegewebe.
Bauch/Beine/Po	Figurtraining	Stabilisationstraining	Aqua Fitness	Pilates	Aerial Yoga
Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po	Ganzkörpertraining mit Gewichten	Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur	Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training	Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken	<p>Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen.</p>
TRX-Training	Mobilitäts-Übungen				
Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.	Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.				