



## Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

| KW<br>17 | Sonntag<br>21.04.2024   | Montag<br>22.04.2024  | Dienstag<br>23.04.2024   | Mittwoch<br>24.04.2024  | Donnerstag<br>25.04.2024   | Freitag<br>26.04.2024  | Samstag<br>27.04.2024  | Sonntag<br>28.04.2024                 |  |  |  |  |
|----------|---|---|--|---|--|--|--|---------------------------------------|--|--|--|--|
| 08:00    |   | 08:15 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.  | 08:15 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.   | 08:15 Pilates<br>Dauer ca. 45 Min.  | 08:15 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.   | 08:15 Aqua-Fit<br>Dauer ca. 30 Min.  |  |                                       |  |  |  |  |
|          |   | Je nach Witterung und Gastanfragen können leichte Touren-Änderungen vorgenommen werden.<br>Treffpunkt für alle Wanderungen um 10:00 Uhr in der Hotelhalle.  |  |   |  |  |  |                                       |  |  |  |  |
| 10:00    | 10:00 Uhr Einkauf in der<br>Vinothek Dauer 2 Std.   | 10:00 <b>Geführte Wanderung:<br/>Teilstück Dahner<br/>Rundwanderweg,</b><br>Michaeliskapelle, Römerfelsen,<br>Lachberg, Jungfernsprung (70<br>m hohe Wahrzeichen der Stadt<br>Dahn)<br>Dauer ca 3-4 Std, ca 12 km | 10:00 <b>Geführte Wanderung:<br/>Burg Neudahn,</b> Felsentor,<br>Kauert, Moosbachtal,<br>Naturschutzgebiet<br>Dauer ca 3-4 Std, ca 10 km | 10:00 <b>Geführte Wanderung:<br/>Kaisertour,</b> Napoelonsfels,<br>Richtung Bruchweiler-<br>Bärenbach, Büttelfels<br>Dauer ca 3-4 Std, ca 12 km | 10:00 <b>Geführte Wanderung:<br/>Eyberg-Tour</b> (513 m),<br>Wasgablick, Treppen-<br>Aufstieg auf den 18 m hohen<br>Eyberg-Turm optional<br>Dauer ca 3-4 Std, ca 12 km | 10:00 <b>Geführte Wanderung:<br/>Burg Altdahn</b><br>Dauer ca 2-3 Std, ca 7 km<br>(Wenn Sie heute Ihre<br>Heimreise antreten, können<br>Sie die Burg zum Abschluss<br>auch mit dem Auto erreichen<br>und so bequem schöne<br>Urlaubsfotos machen ;-) |  | Shopping in der<br>Vinothek 10-12 Uhr |  |  |  |  |
| 11:00    |   |   |  |   |  |  |  |                                       |  |  |  |  |
| 12:00    |   |   |  |   |  |  |  |                                       |  |  |  |  |
| 13:00    |   |   |  |   |  |  |  |                                       |  |  |  |  |
| 14:00    |   |   |  |   |  |  | 14:00 <b>Aerial-Yoga</b><br>Dauer ca. 45 Min.  |                                       |  |  |  |  |
| 15:00    |   | 15:00 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.  |  | 15:00 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.  |  | 15:00 Yoga<br>Dauer ca. 1 Std.   | 14:00 Uhr: Um sich und das Tuch<br>zu schützen, bitte keinen<br>Schmuck tragen, keine Kleidung<br>mit Reiverschlüssen, keine<br>Oberteile ohne Ärmel! Max. 10<br>Aerial-Plätze |                                       |  |  |  |  |
| 16:00    |   | Shopping in der<br>Vinothek 16-18 Uhr   | Shopping in der<br>Vinothek 16-18 Uhr  |   | 16:30 Uhr <b>Weinprobe</b><br>Dauer 60 Min. Restaurant   |  |  |                                       |  |  |  |  |
|          |   | 16:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>Sauna-Insel   | 16:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>Sauna-Insel  | 16:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>Sauna-Insel   | 16:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>Sauna-Insel  | 16:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>Sauna-Insel  | 16:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>Sauna-Insel  |                                       |  |  |  |  |
| 17:00    | <b>Begrüßung zur Wanderwoche</b><br>durch Fam. Dr. Maus und<br>Wanderführerin Sonja<br>18:00 Uhr Hotelbar |   |  |   |  |  |  |                                       |  |  |  |  |
|          |   | 17:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>Sauna-Insel   | 17:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>Sauna-Insel  | 17:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>Sauna-Insel   | 17:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>Sauna-Insel  | 17:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>Sauna-Insel  | 17:30 Uhr <b>Aufguss</b><br>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 <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



| 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.  |
| <b>Bauch/Beine/Po</b>   | <b>Figurtraining</b>  | <b>Stabilisationstraining</b>   | <b>Aqua Fitness</b>                                       | <b>Pilates</b>   | <b>Aerial Yoga</b>   |
| 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><b>Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen.</b></p> |
| <b>TRX-Training</b>   | <b>Mobilitäts-Übungen</b>   |   |   |  |  |
| Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.                     | Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.       |   |   |  |  |