



Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

| KW | Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|--|---|--|------------------------------------|--|----------------------------------|---|--|
| 8 | 27.04.2025 | 28.04.2025 | 29.04.2025 | 30.04.2025 | 01.05.2025 | 02.05.2025 | 03.05.2025 | 04.05.2025 |
| 08:15 | | 08:15 Uhr Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min. | 08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std. | 08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std. | 08:15 Uhr Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min. | 08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std. | 08:15 Uhr Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min. | |
| 09:00 | | 9:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min. | | | 09:00 Rücken-Fit Dauer ca. 45 Min. | | 09:00 Bauch/Beine/Po Dauer ca. 45 Min. | |
| 10:00 | Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich | 10:00 Pilates Dauer ca. 1 Std. | 10:30 Geführte Wanderung Teilstück Dahner Felsenpfad, Dauer ca. 2 Std. | | 10:30 Geführte Wanderung Teilstück Dahner Rundwanderweg, Dauer ca. 2-3 Std. | | 10:00 Pilates Dauer ca. 1 Std. | Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich |
| 11:00 | | 11:30 Yoga Dauer ca. 1 Std. | 11:00 Yoga Dauer ca. 1 Std. | | 11:00 Yoga Dauer ca. 1 Std. | | 11:30 Yoga Dauer ca. 1 Std. | |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | 13:30 Faszien-Training Dauer ca. 45 Min. | | | | | |
| 14:00 | | | 14:30 Uhr Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min. | | | 14:30 Yoga Dauer ca. 1 Std. | 14:30 Meditation Dauer ca. 30 Min. | |
| 15:00 | | 15:00 Yoga Dauer ca. 1 Std. | | 15:30 Yin-Yoga Dauer ca. 1 Std. | | | | |
| 16:00 | | | | | 16:30 Uhr Weinprobe Dauer 60 Min. Restaurant | | 15:30 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 | 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 | 17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |

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? Die Rätzelburg Fleckenstein im nahen Elsass bietet einen spannenden Erlebnisparcours für Groß und Klein. 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-Wandweg zu einem Sinnesrausch. Von Felsen zu Felsen mit wundervollen Aussichten in die Natur und auf die Wasgaustadt Dahn.</p> | <p>Besuchen Sie die WAWI-Schokowelt in Pirmasens (Unterer Sommerwaldweg 18-20) mit gläserner Produktion, Schokoladen-Zapfstation, Ausstellung und anschließendem Schoko-Shop-Besuch! Mo-Sa 8.00-18.00 Uhr</p> | <p>Unternehmen Sie einen 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 die Esel unterhalb des Büttelfelsen beim Sportpark in Dahn. Immer donnerstags findet um 16.00 Uhr das Eselkuscheln statt. Eselwanderungen können unter www.pfalzesel.de gebucht werden.</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 Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po | Figurtraining Ganzkörpertraining mit Gewichten | Stabilisationstraining Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur | Aqua Fitness Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training | Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken | Aerial Yoga |
| TRX-Training Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers. | Mobilitäts-Übungen Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers. | Meditation Eine Praxis, die Ihr Bewusstsein schult und Stress abbaut. | Yin Meditation Meditation im Areal Yoga Tuch. | | Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen. |