



Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW 8	Sonntag 04.05.2025	Montag 05.05.2025	Dienstag 06.05.2025	Mittwoch 07.05.2025	Donnerstag 08.05.2025	Freitag 09.05.2025	Samstag 10.05.2025	Sonntag 11.05.2025
08:15		08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.		
09:00		<u>oder 08:15</u> Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.		<u>oder 08:15</u> Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	<u>oder 08:15</u> Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	<u>oder 08:15</u> Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.		
10:00	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	10:00 Pilates Dauer ca. 1 Std.	10:30 Faszien-Training Dauer ca. 45 Min.	10:00 Pilates Dauer ca. 1 Std.	10:30 Geführte Wanderung Teilstück Dahner Felsenpfad, 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 Bauch/Beine/Po Dauer ca. 45 Min.	11:30 Stabilisationstraining Dauer ca. 45 Min.	11:30 Figurtraining Dauer ca. 45 Min.		11:30 Faszien-Training Dauer ca. 45 Min.	11:30 Yoga Dauer ca. 1 Std.	
12:00								
13:00			13:00 Uhr Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.		13:00 Faszien-Training Dauer ca. 45 Min.		13:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	
14:00			14:00 TRX-Training Dauer ca. 30 Min.		14:00 TRX-Training Dauer ca. 30 Min.	14:30 Yoga Dauer ca. 1 Std.	14:30 Uhr Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	
15:00		15:00 Klang-Yoga Dauer ca. 1 Std.	15:00 Meditation Dauer ca. 30 Min.		15:00 Meditation Dauer ca. 30 Min.			
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:

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	Lust auf Abenteuer? Die Rätselburg Fleckenstein im nahen Elsass bietet einen spannenden Erlebnisparcours für Groß und Klein. Weite Infos dazu gibt es an der Rezeption!	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.	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	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.	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.
--	---	--	---	---	--

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	Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen.
TRX-Training	Mobilitäts-Übungen	Meditation	Yin Meditation		
Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.	Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.	Eine Praxis, die Ihr Bewusstsein schult und Stress abbaut.	Meditation im Areal Yoga Tuch.		



