



Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW 8	Sonntag 13.07.2025	Montag 14.07.2025	Dienstag 15.07.2025	Mittwoch 16.07.2025	Donnerstag 17.07.2025	Freitag 18.07.2025	Samstag 19.07.2025	Sonntag 20.07.2025
08:15			08:15 Uhr Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.				
09:00								
10:00	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	10:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich		Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich
11:00		11:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	11:30 Pilates Dauer ca. 1 Std.	11:30 Pilates Dauer ca. 1 Std.		11:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.		
12:00		12:30 Faszien-Training Dauer ca. 45 min.		oder 11:00 Happy Kids: Trefft die Pfalzesel zum streicheln, putzen und kuscheln. Treffpunkt: Hinterm Sonnenhang Dauer ca. 1 Std.				
13:00				13:00 Faszien-Training Dauer ca. 45 min.		13:45 Kinderyoga (von 5-10 Jahren) Dauer ca. 45 Min.		
14:00		14:00 Kinderyoga (von 5-10 Jahren) Dauer ca. 45 Min.		14:30 Bauch-Rücken Dauer ca. 45 Min.	14:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.			
15:00		15:30 Aqua-Fit Dauer ca. 30 min.		15:30 Aqua-Fit Dauer ca. 30 min.	15:00 Aqua-Fit Dauer ca. 30 min.	15:00 Uhr Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	15:00 Klang-Yoga Dauer ca. 1 Std.	
16:00					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	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 <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? Die <b>Rätzelburg Fleckenstein</b> im nahen Elsass bietet einen spannenden Erlebnisparkours für Groß und Klein. 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! Mo-Sa 8.00-18.00 Uhr</p>	<p>Unternehmen Sie einen 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 die <b>Burg Altdahn</b> und entdecken Sie in Fels gehauene Kammern, Treppen und Gänge. Die Burg ist täglich von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet.</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> 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>Aerial Yoga</b> <b>Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen.</b>
<b>TRX-Training</b> Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.	<b>Mobilitäts-Übungen</b> Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.	<b>Meditation</b> Eine Praxis, die Ihr Bewusstsein schult und Stress abbaut.	<b>Yin Meditation</b> Meditation im Areal Yoga Tuch.		

