



Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8	14.09.2025	15.09.2025	16.09.2025	17.09.2025	18.09.2025	19.09.2025	20.09.2025	21.09.2025
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.
09:00								
10:00	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich							
11:00							11:00 Uhr Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	
12:00								
13:00			13:00 Faszien-Training Dauer ca. 45 Min.		13:00 Mobilitäts-Übungen Dauer ca. 45 Min.	13:00 Stabilisationstraining Dauer ca. 45 Min.	13:00 Faszien-Training Dauer ca. 45 Min.	
14:00			14:00 Meditation Dauer ca. 30 Min.		14:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	14:00 TRX-Training Dauer ca. 30 Min.	14:30 Yoga Dauer ca. 1 Std.	
15:00							15:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	
16:00					16:30 Uhr Weinprobe Dauer 60 Min. Restaurant	16:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.		
	16:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel							
17:00								
	17:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel							
18:00								

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 Olmühle 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 wasegauolmuehle@gmail.com</p>	<p>Lust auf Abenteuer?</p> <p>Die Rätselburg Fleckenstein im nahen Elsass bietet einen spannenden Erlebnisparkours 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.</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>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 Körperaufrehtung.	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.