



Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8	31.08.2025	01.09.2025	02.09.2025	03.09.2025	04.09.2025	05.09.2025	06.09.2025	07.09.2025
08:15								
09:00								
10:00	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	10:00 Faszien-Training Dauer ca. 45 Min.	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	10:30 Faszien-Training Dauer ca. 45 min.	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich	Shopping in der Vinothek täglich 10:30-11:30 Uhr möglich
11:00			11:30 Pilates Dauer ca. 1 Std.			11:30 Yoga Dauer ca. 1 Std.		
12:00								
13:00						13:00 Rücken Fit Dauer ca. 45 min.	13:45 Yoga Dauer ca. 1 Std.	
14:00					14:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	14:30 Bauch-Beine-Po Dauer ca. 30 Min.		
15:00					15:00 Aqua-Fit Dauer ca. 30 min.		15:30 Uhr Aufguss Sauna-Insel	
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	18:00 Yoga-Raum: Begrüßung der Yoga-Gäste zur Yoga-Sun-Flow-Woche, ca. 45 Min., geschlossene Gruppe							

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 Erlebnisparcours 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 Waseaustadt 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 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.