



Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW 31	Sonntag 28.07.2024	Montag 29.07.2024	Dienstag 30.07.2024	Mittwoch 31.07.2024	Donnerstag 01.08.2024	Freitag 02.08.2024	Samstag 03.08.2024	Sonntag 04.08.2024
08:00		Mach mal Pause :)	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 Mobilisation + Meditation Dauer ca. 1 Std.	
09:00								
10:00	10:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.		10:30 Geführte Wanderung Felsenarena Dauer ca. 2 Std., 7 km	10:30 Geführte Wanderung Ungeheuerfelsen, Dauer ca. 2 Std, 7 km	10:30 Geführte Wanderung Burg Neudahn Dauer ca. 3 Std, 10 km	10:00 Bauch-Beine-Po Dauer ca. 45 Min.	10:30 Geführte Wanderung Teilstück Dahner Rundwanderweg Dauer ca. 2 Std, 7 km	Shopping in der Vinothek 10-12 Uhr
11:00		11:00 Yin-Yoga Dauer ca. 1 std.				11:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.		
12:00						12:00 Pilates Dauer ca. 45 Min.		
13:00				13:30 Bauch-Training Dauer ca. 30 Min	13:45 Pilates Dauer ca. 45 Min.		Zw. 13:00 und 14:00 Einweisung Geräte im Fitnessraum, 3. Etg.	
14:00				14:30 Aqua-Fit* Dauer ca. 30 Min.	Zwischen 14:30 und 16:00 Einweisung Greräte im Fitnessraum, 3. Etg.		13:45 Yoga Dauer ca. 1 Std.	
15:00		15:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	15:30 Yoga Dauer ca. 1 Std.		15:00 Aqua-Fit* Dauer ca. 30 Min.	15:30 Yoga Dauer ca. 1 Std.	15:00 Aqua-Fit* Dauer ca. 30 Min.	
16:00		Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr	Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr		16:30 Uhr Weinprobe Dauer 60 Min. Restaurant		Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr	
		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	
18:00								
20:00								

****Treffpunkt für die Wanderungen:** Hotelhalle auf der 6. Etage, die Wanderführer passen sich der Gruppe an, witterungsbedingte Änderungen kurzfristig möglich

* Bei schönem Wetter findet das Aqua-Fit im Outdoor-Infinity-Pool statt.

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?</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 Wasgaustadt Dahn. Den Flyer mit Karte erhalten Sie gerne an der Rezeption.</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>Verbinden Sie Ihren Besuch im Rosengarten Zweibrücken mit einem 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 den Erlebnispark Teufelstisch in Hinterweidenthal mit schönem Wasserspielplatz und riesiger Rutsche, die für ordentlich Action sorgt!</p>
--	---	--	---	--	--

Kurs-Informationen



<p>Dance Moves</p> <p>Mit einfachen Schritten auf aktuelle Hits, bringen wir sie ins Schwitzen. Spaß für Jedermann!</p>	<p>Qigong</p> <p>Sanfte Übungen aus der Zen Gymnastik entspannen Körper und Geist.</p>	<p>Rücken Fit</p> <p>Beweglichkeit und Aufbau ihrer Muskulatur im Rücken für eine gesunde Körperaufrichtung.</p>	<p>Yoga</p> <p>Bewegungen im Atemflow, Entspannung für Körper und Geist.</p>	<p>Ayurvedische Gelenkübungen</p> <p>Einfache Übungen helfen Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern, damit die Lebens-Energie besser fließen kann.</p>	<p>Faszientraining</p> <p>Fördert die Beweglichkeit ihrer Muskulatur, perfektes Training für das Bindegewebe.</p>
<p>Bauch/Beine/Po</p> <p>Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po</p>	<p>Figurtraining</p> <p>Ganzkörpertraining mit Gewichten</p>	<p>Stabilisationstraining</p> <p>Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur</p>	<p>Aqua Fitness</p> <p>Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training</p>	<p>Pilates</p> <p>Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken</p>	<p>Aerial Yoga</p> <p>Werden Sie schwerelos bei einer Schnupper-Std. Yoga im Tuch. Für das Tuch bitte keinen Schmuck tragen, gerne lange Ärmel tragen.</p>
<p>TRX-Training</p> <p>Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.</p>	<p>Mobilitäts-Übungen</p> <p>Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.</p>				

