



## Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW 48	Sonntag 24.11.2024	Montag 25.11.2024	Dienstag 26.11.2024	Mittwoch 27.11.2024	Donnerstag 28.11.2024	Freitag 29.11.2024	Samstag 30.11.2024	Sonntag 01.12.2024
08:00		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								
10:00	10:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.		10:30 Wanderung Burg Altdahn ca. 2-3 Std.	10:30 Bauch-Beine-Po Dauer ca. 45 Min.	10:30 Rücken-Fit Dauer ca. 45 Min.	10:30 Faszien-Training Dauer ca. 1 Std.	10:30 Wanderung Teilstück Dahner Felsenpfad ca. 2-3 Std.	Shopping in der Vinothek 10-12 Uhr
11:00					11:30 Bauch-Training Dauer ca. 30 Min.			
12:00				12:00 Ayurvedische Gelenkübungen Dauer ca. 30 Min.	13:00 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	12:00 Rücken-Training Dauer ca. 30 Min.		
13:00				13:00 Figurtraining Dauer ca. 30 Min.		13:00 Bauch-Beine-Po Dauer ca. 45 Min.		
14:00				14:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	14:00 Pilates Dauer ca. 1 Std.	14:30 Aqua-Fit Dauer ca. 30 Min.	14:00 Yoga Dauer ca. 1 Std.	
15:00		15:00 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								

Bitte melden Sie sich für alle Sport- und Yogakurse 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?</p> <p>Die <b>Rätselburg Fleckenstein</b> 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 <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!</p> <p>Mo-Sa 8.00-18.00 Uhr</p>	<p>Verbinden Sie Ihren Besuch im <b>Rosengarten Zweibrücken</b> mit einem 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 den <b>Erlebnispark Teufelstisch</b> in Hinterweidenthal mit schönem Wasserspielplatz und riesiger Rutsche, die für ordentlich Action sorgt!</p>
--	---	--	---	--	--

### Kurs-Informationen



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

