



## Ihr Urlaubsprogramm - Bitte Folgeseiten beachten!

KW 20	Sonntag 12.05.2024	Montag 13.05.2024	Dienstag 14.05.2024	Mittwoch 15.05.2024	Donnerstag 16.05.2024	Freitag 17.05.2024	Samstag 18.05.2024	Sonntag Pfingsten, 19.05.2024
08:00		08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.	08:15 Yoga Dauer ca. 1 Std.		08:15 Faszien-Yoga Dauer ca. 1 Std.
09:00								
10:00	10:00 Uhr Einkauf in der Vinothek Dauer 2 Std.	10:30 <b>Geführte Wanderung</b> Felsenarena Dauer ca. 2 Std, 7 km	10:30 <b>Rücken-Fit</b> Dauer ca. 45 Min.	10:30 <b>Ayurvedische Gelenkübungen</b> Dauer ca. 30 Min.			10:30 <b>Geführte Wanderung</b> Rothsteigbrunnen Dauer ca. 2 Std., 7 km	Shopping in der Vinothek 10-12 Uhr
11:00		11:30 Yoga Dauer ca. 1 std.	11:30 <b>Bauch-Training</b> Dauer ca. 30 Min.	11:15 <b>Faszien-Training</b> Dauer ca. 1 Std.			11:00 <b>Aerial-Yoga</b> Dauer ca. 45 Min.	
12:00			12:15 <b>Ayurvedische Gelenkübungen</b> Dauer ca. 30 Min.	12:30 <b>Pilates</b> Dauer ca. 1 Std.			11:00 Uhr: Um sich und das Tuch zu schützen, bitte keinen Schmuck tragen, keine Kleidung mit Reiverschlüssen, keine Oberteile ohne Ärmel! Max. 10 Aerial-Plätze	
13:00			13:00 <b>Aqua-Fit</b> Dauer ca. 30 Min.		13:45 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> Dauer ca. 45 Min.			
14:00		14:00 <b>Bauch-Beine-Po</b> Dauer ca. 1 Std.	14:00 Uhr <b>Pilates</b> Dauer ca. 1 Std.	14:00 <b>Yoga</b> Dauer ca. 1 Std.			14:00 <b>Pilates</b> Dauer ca. 1 Std.	
15:00					15:00 <b>Aqua-Fit</b> Dauer ca. 30 Min.	15:00 <b>Yoga</b> Dauer ca. 1 Std.		
16:00		Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr	Shopping in der Vinothek 16-18 Uhr		16:30 Uhr <b>Weinprobe</b> Dauer 60 Min. Restaurant			
		16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	16:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel
17:00								
		17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel	17:30 Uhr <b>Aufguss</b> Sauna-Insel
18:00								

Die Yoga- und Fitnesskurse finden im Yoga- und Bewegungsraum auf der 5. Etage ggü. der Vitalwelt statt !

**\*\*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?</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



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>	<b>Figurtraining</b>	<b>Stabilisationstraining</b>	<b>Aqua Fitness</b>	<b>Pilates</b>	<b>Aerial Yoga</b>
Intensives Training der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po	Ganzkörpertraining mit Gewichten	Übungen auf dem Balance-Kissen für die Tiefenmuskulatur	Effektives und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training	Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Beckenboden, Bauch und Rücken	<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>
<b>TRX-Training</b>	<b>Mobilitäts-Übungen</b>				
Intensives Training des ganzen Körpers, mithilfe eines Schlingentrainers.	Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des ganzen Körpers.				