



ENGEL OBERTAL

★ ★ ★ ★ ★ S

FÄHRHAUS HOTEL COLLECTION

Ihr Aktivprogramm

6. Mai bis 11. Mai 2024



„Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist.“

Henry Ford

Montag, 6. Mai 2024

8.00 Uhr

Aqua Gym mit Monika Eppelt
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr



11.30 Uhr

Pilates Basics mit Monika Eppelt
Durch kontrollierte und präzise Bewegungen werden insbesondere tiefliegende Muskeln gestärkt, um eine stabile Körperhaltung und ein ausgewogenes Muskelverhältnis zu fördern. Der Fokus liegt auf der Stärkung des „Powerhouse“, der Muskeln um die Körpermitte herum, was zu einer verbesserten Körperhaltung, einem gestärkten Rücken und einem geschmeidigen Bewegungsablauf führt. Pilates ist für alle Fitnesslevel geeignet und kann individuell angepasst werden, um die Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmenden zu erfüllen.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



13.30 Uhr

Spaziergang zur Panoramaschaukel in Obertal

mit Monika Eppelt

Vom Hotel aus geht es an der Murg entlang Richtung Peterles Buckel, dieser führt am Waldrand entlang bis zur Panoramaschaukel. Oben an der Schaukel angekommen, können Sie nicht nur die riesige Holzschaukel bewundern, auf der bis zu zehn Erwachsene Platz haben, sondern auch wunderschöne Aussichten auf Obertal und die Umgebung genießen. *Sehr gerne stellen wir Ihnen Wanderrucksäcke und -stöcke kostenfrei zur Verfügung.*

Dauer: ca. 1,5 Stunden, Treffpunkt: Empfang
Anmeldung: bis 12.30 Uhr

15.30 Uhr

Saunaaufguss Kühl & Frisch

Treffpunkt: Schwitzstüble

16.30 Uhr

Autogenes Training mit Heike Stoll-Dieterle

Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.30 Uhr



Tipp in der Umgebung:

Der sagenumwobene Mummelsee

Der Mummelsee, traumhaft gelegen an der Schwarzwaldhochstraße, ist der größte der sieben verbliebenen Karseen des Schwarzwaldes. Er ist 3,7 Hektar groß, hat einen Umfang von ca. 800 Metern, ist 18 Meter tief und liegt auf 1.036 m ü. NHN. Ein Paradies für alle, die gern in der Natur sind, die gern aussichtsreiche Touren machen, die gepflegte und gut ausgeschilderte Strecken schätzen. Der Ausblick ins Rheintal bis hin zu den Vogesen ist zudem einzigartig und zieht viele Besucher an.

Tipps und Flyer zu weiteren tollen Ausflugszielen und Wanderungen in der Region erhalten Sie an unserer Rezeption und Vitalstation.



Entspannung Pur in unserer „Wolke 7“

Warme Steine, goldgelb fließender Honig, herzhaft duftende Schokolade... Egal ob bei einer genüsslichen Honig-Zupfmassage, einer Engel-Verwöhnbehandlung von Kopf bis Fuß, einer Anti-Stressmassage oder einer regenerierenden Sportmassage nach einer ausgiebigen Wandertour bei uns im Schwarzwald – wir finden für Sie die passende Behandlung um Ihren Aufenthalt bei uns unvergesslich werden zu lassen.

Unser Team der „Wolke 7“ steht Ihnen für weitere Informationen und Terminvereinbarungen gerne zur Verfügung.

Wir wünschen erholsame Urlaubstage in unserem Haus!

Dienstag, 7. Mai 2024

10.00 Uhr

Yoga mit Gabriele Wallrafen

Durch eine Kombination aus Atemkontrolle, Meditation und körperlichen Übungen fördert Yoga körperliche Gesundheit, mentale Klarheit und emotionales Wohlbefinden.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.00 Uhr



15.45 Uhr

Medizinisches Qi Gong

mit Dr. Pia Walch-Liu

Qi Gong ist ein ganzheitliches Heilverfahren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) zur Stärkung der eigenen Lebenskraft (Qi). Mit Bewegung und gezielter Atmung werden Energieflüsse im Körper gefördert und Blockaden gelöst. Die kurze und einfache Übungssequenz kann ohne Probleme in die tägliche Routine integriert werden.

Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 13.45 Uhr

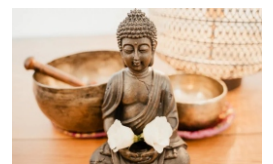
17.00 Uhr

Klangmeditation mit Dr. Pia Walch-Liu

Lassen Sie sich auf eine Klangreise in andere Sphären mitnehmen. Entspannen Sie sich und lauschen Sie den Klängen von tibetischen Klangschalen, Gong, Zimbel, feenhaften Klangspielen, Trommel, Regenstab, Stimmgabeln und Rasseln und lassen Sie sich in einen anderen Bewusstseinszustand führen, wo Ihr ruheloser Verstand abschalten kann.

Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 15.00 Uhr



18.00 Uhr

Come Together mit dem Engel Team

Herzlich Willkommen zu unserem wöchentlichen Come Together! Bei dieser Gelegenheit wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, unser engagiertes Team kennenzulernen, Informationen auszutauschen und gemeinsam eine schöne Zeit zu genießen.

Dauer: ca. 30 Minuten, Treffpunkt: Konferenzraum



Mittwoch, 8. Mai 2024

10.30 Uhr

Pilates mit dem Redondoball mit Monika Eppelt
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr



11.30 Uhr

Movement Snack Beine & Po mit Monika Eppelt
In diesen 30 Minuten stehen die Bein- und Gesäßmuskulatur im Fokus. Beintraining regt den Stoffwechsel an und eine trainierte Bein und Po-Muskulatur sorgen für mehr Stabilität in Knie und Hüfte.
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



13.30 Uhr

Idyllische Wanderung zum Buhlbachsee

mit unserem Wanderführer Willi Seid
Unser Wanderführer Willi Seid führt Sie auf wildromantischen Waldwegen bis zu einem unserer noch erhaltenen eiszeitlichen Karseen - dem Buhlbachsee. Eine schwimmende Moorinsel mitten im See zeichnet diesen verträumten Karsee in der unberührten Natur aus. Lassen Sie sich von der atemberaubenden Landschaft des Nordschwarzwaldes fesseln, genießen Sie die einzigartige Ruhe und erfahren Sie allerhand über den Karsee und die Region.

Länge: ca. 10 km, Höhenmeter: 200 Hm
Treffpunkt: Empfang, Rückkehr: ca. 17.00 Uhr
Anmeldung: bis 11.00 Uhr

15.45 Uhr

Wirbelsäulen Qi Gong mit Dr. Pia Walch-Liu
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.45 Uhr

17.00 Uhr

Duftmeditation mit Dr. Pia Walch-Liu
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 15.00 Uhr



ab 20.30 Uhr Livemusik am Piano in der Hotelbar mit Gustl Kircher



Tipp in Obertal:

Der Buhlbachsee - Karsee im Nationalpark Schwarzwald

Beinahe unscheinbar schmiegt sich der Buhlbachsee in Obertal an seine etwa 120 m hohe Karwand. Hier befindet sich einer der wenigen Orte im Schwarzwald, der auch heute noch eine vollkommene Heile-Welt-Romantik ausstrahlt. Eine schwimmende Moorinsel mitten im See zeichnet diesen verträumten Karsee in der unberührten Natur aus. Ein Paradies für alle, die gerne in der Natur sind.

Eine schöne Rundwanderung zum Buhlbachsee finden Sie in unserer Wanderbroschüre vom Haus. Viel Vergnügen!

Tipps und Flyer zu weiteren tollen Ausflugszielen und Wanderungen in der Region erhalten Sie an unserer Rezeption.

8.00 Uhr

Aqua Gym mit Peter Gieseke

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr

9.00 Uhr

Wake Up Yoga mit Peter Gieseke

Starten Sie Ihren Tag mit Wake Up Yoga!

Die mobilisierenden und aktivierenden Yoga Asanas sorgen für ein angenehmes Körpergefühl und wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 8.00 Uhr



13.30 Uhr

Vatertags-Wanderung zur Ruine Tannenfels

mit Monika Eppelt

Über schöne Waldwege führt Sie Monika Eppelt heute bis zur Burgruine Tannenfels. Die Ruine einer alten Turmburg, die im ausgehenden 11. Jahrhundert erbaut wurde, steht auf einem circa 10 Meter hohen natürlichen Buntsandsteinfelsen zwischen Rechtmurg und Ilgenbach. Bestaunen Sie dieses alte Bauwerk, bevor es langsam zurück zum Engel geht.

Sehr gerne stellen wir Ihnen Wanderrucksäcke und -stöcke kostenfrei zur Verfügung.

Länge: ca. 6,5 km, Höhenmeter: 115 Hm

Treffpunkt: Empfang, Rückkehr: ca. 16.00 Uhr

Anmeldung: bis 11.00 Uhr



16.30 Uhr

Saunaaufguss Grapefruit mit Monika Eppelt

Treffpunkt: Schwitzstüble



17.00 Uhr

Reiki Meditation mit Dr. Pia Walch-Liu

Durch mentale Fokussierung unterstützt Reiki-Meditation die Entspannung von Körper, Geist und Seele, und fördert ein Gefühl der Harmonie und des Wohlbefindens.

Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 15.00 Uhr



Tipp in der Umgebung:

Aussichtsplattform „Ellbachseeblick“ auf dem Kniebis
Am Rande des Nationalpark Schwarzwald, auf der Gemarkung Freudenstadt, liegt die im August 2013 eröffnete Ellbachseeblick Aussichtsplattform hoch über dem als Naturdenkmal eingestuften Ellbachsee. Die Aussichtsplattform befindet sich auf 921 Meter ü. NN etwa 100 Meter vom Standort Ellbachseeblick-Hütte entfernt. Die Plattform ist am einfachsten über die Schwarzwaldhochstraße zu erreichen, vom Parkplatz an der Kniebishütte führt ein Wanderweg zum nur ca. 1 km entfernten Ellbachseeblick.

Tipps und Flyer zu weiteren tollen Ausflugszielen und Wanderungen in der Region erhalten Sie an unserer Rezeption und Vitalstation.



Urlaubsausstattung

Für Ihre unvergesslichen Erlebnisse bei uns im Schwarzwald stellen wir Ihnen sehr gerne folgendes Equipment kostenfrei zur Verfügung:

- angenehme Wanderrucksäcke (20 Liter)
- individuell verstellbare Wanderstöcke
- ergonomische Nordic Walking-Stöcke

Fragen Sie einfach unsere Mitarbeiter an der Rezeption. Sehr gerne geben wir Ihnen dort das benötigte Equipment aus.

Für tolle Ausflugstipps in der Region steht ebenfalls diverses Informationsmaterial an der Vitalstation für Sie bereit. Informieren Sie sich gerne.

Freitag, 10. Mai 2024

8.00 Uhr

Aqua Gym mit Monika Eppelt

Ganzkörpertraining im Flachwasser mit- und ohne Hilfsmittel.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.00 Uhr

Rücken Fit mit Monika Eppelt

Durch Kräftigung, Mobilisation und Stabilisation der Rücken- und Rumpfmuskulatur können Verspannungen gelöst, Muskeln aufgebaut sowie die Körperhaltung gezielt geschult werden.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.00 Uhr



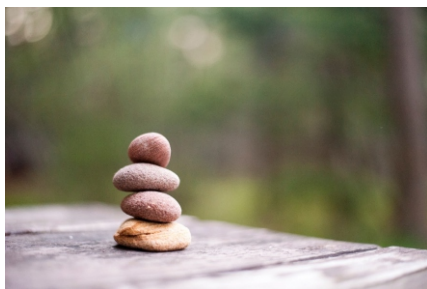
11.30 Uhr

Pilates im Stehen mit Monika Eppelt

Pilates-Übungen die im Stehen durchgeführt werden, zur Stärkung von Beinen und Po.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 10.30 Uhr



13.30 Uhr

Qi Gong Spaziergang mit Monika Eppelt

Ein Qi Gong Spaziergang kombiniert die Prinzipien von Qi Gong mit dem Akt des Spazierengehens in der Natur. Während des Spaziergangs werden langsame, bewusste Bewegungen ausgeführt, begleitet von tiefem Atmen und mentaler Konzentration. Qi Gong Spaziergänge fördern die körperliche Gesundheit und bieten eine einzigartige Möglichkeit, innere Harmonie zu finden und das Wohlbefinden zu steigern.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Empfang

Anmeldung: bis 12.30 Uhr

17.00 Uhr

Atmung & Meditation mit Dr. Pia Walch-Liu

Die Kraft des Atems - Durch Achtsamkeit und Konzentration auf unsere Atemtechnik gelangen wir zu mehr Wohlbefinden und Entspannung.

Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 15.00 Uhr



ab 20.30 Uhr Livemusik am Piano in der Hotelbar mit Gustl Kircher



Nationalparkregion-App -Die App für die gesamte Region-

Die App enthält eine interaktive Karte, in der man Touren planen und Routen aufzeichnen kann. Wer sich registriert, erhält außerdem maßgeschneiderte Empfehlungen, kann Lesezeichen speichern und sich mit der Community austauschen.

Die kostenlose Nationalparkregion-App:

- informiert über die schönsten Wandertouren, Mountainbike-Trails und Panorama-Radtouren
- enthält zahlreiche Ausflugs- und Veranstaltungstipps für die ganze Familie

Laden Sie die App ganz einfach kostenfrei im iTunes Store für iOS (iPhone) oder im Google Play Store für Ihr Android Smartphone herunter.

Samstag, 11. Mai 2024

8.00 Uhr

Aqua Gym mit Monika Eppelt

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr



10.00 Uhr

Movement Snack: Pilates mit Monika Eppelt

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Pilates steigert außerdem die Körperbeherrschung, Mobilität und die Stabilität.
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.00 Uhr

11.30 Uhr

Bauch Beine Po mit Monika Eppelt

Spezielle Übungen zur Kräftigung von Bauch, Beinen und Po tragen zu einer schönen Körpersilhouette bei.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



16.00 Uhr

Tai Ji mit Dr. Pia Walch-Liu

Das Besondere an Tai Ji ist das Erleben von einem „Flow“, einer kontinuierlichen, harmonischen und synergistischen Bewegung. Klassische Tai Ji-Bewegungen werden in einer mühelos spielerischen Weise mit Musik angeleitet, so dass jeder unabhängig von Vorkenntnissen teilnehmen und den „Flow“ selbst erleben kann.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.00 Uhr

17.00 Uhr

Klangmeditation mit Dr. Pia Walch-Liu

Lassen Sie sich auf eine Klangreise in andere Sphären mitnehmen. Entspannen Sie sich und lauschen Sie den Klängen von tibetischen Klangschalen, Gong, Zimbel, feenhaften Klangspielen, Trommel, Regenstab, Stimmgabeln und Rasseln und lassen Sie sich in einen anderen Bewusstseinszustand führen.

Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 15.00 Uhr

Unser **Sportprogramm**

Bitte melden Sie sich für die einzelnen Kurse an der Rezeption an.
Anspruchsvolle Sportkurse mit einer hohen Intensität sind mit einem * gekennzeichnet und eignen sich für unsere sporterfahrenen Gäste.

Unser **Fitness-Pavillon**

ist täglich von 6.00 bis 22.00 Uhr für Hotelgäste ab 16 Jahren geöffnet.

Unsere **Vitalstation**

An unserer Vitalstation erhalten Sie Tipps und Informationen zu Highlights in der Umgebung und zum Aktivprogramm.
Melden Sie sich gleich an der Station für die verschiedenen Programmpunkte an, und nutzen Sie unseren Verleih für Wanderrucksäcke und -stöcke, um sich für Ihre Erkundungstouren optimal auszustatten.

Unser **Saunabereich**

ist montags von 11.00 bis 19.00 Uhr und Dienstag bis Sonntag von 10.00 bis 19.00 Uhr für Gäste ab 16 Jahren geöffnet.

Unser **Schwimmbadbereich**

ist täglich von 7.00 bis 22.00 Uhr für Sie geöffnet.

Unsere **Wellness-Anwendungen**

sind nur bis 24 Stunden vor Beginn der Behandlung kostenfrei stornierbar.

Unsere **Schwimmbäder** und die „**Wolke 7**“ stehen ausschließlich Ihnen, unseren Hotelgästen, zur Verfügung. Falls Sie Badegäste erwarten oder am Abreisetag auch noch am Nachmittag das Wellness-Paradies benutzen wollen, dann wenden Sie sich bitte vorab an die Rezeption.

Öffnungszeiten

„Engel Lädle“ und „Wolke 7 Wellness-Shop“:

Montag, Dienstag, Freitag & Samstag: 10.00 -18.00 Uhr



Hotel Engel Obertal

Rechtmurgstraße 28 · 72270 Baiersbronn · Telefon +49 (0) 7449 850 · Fax +49 (0) 7449 852 00
himmlisch@engel-obertal.de · www.engel-obertal.de



Facebook/hotelengelobertal



Instagram/#hotelengelobertal