



ENGEL OBERTAL

★ ★ ★ ★ ★ S

FÄHRHAUS HOTEL COLLECTION

Ihr Aktivprogramm

20. Mai bis 25. Mai 2024



„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles
nichts.“

Arthur Schopenhauer

8.00 Uhr

Aqua Gym

mit Katharina Stöckler

Aqua Gym ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Gerät angeboten wird. Dabei wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Kraftausdauer verbessert.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr



10.00 Uhr

Faszientraining

mit Katharina Stöckler

Durch Massage mit der Faszienrolle und dem Faszienball sowie durch vielfältige Mobilisations- und Dehnungsübungen werden die Faszien, unser körpereigenes Stützgewebe, besonders aktiviert, so dass eventuelle Verklebungen oder Verspannungen gelöst werden können.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.00 Uhr



11.30 Uhr

Yoga mit Katharina Stöckler

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet.

Durch eine Kombination aus körperlichen Übungen, Atemtechniken und Meditation soll Yoga dabei helfen, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und körperliche Fitness zu fördern. Es gibt verschiedene Arten von Yoga, die sich in Intensität und Schwerpunkt unterscheiden, aber alle darauf abzielen, das Wohlbefinden zu steigern.

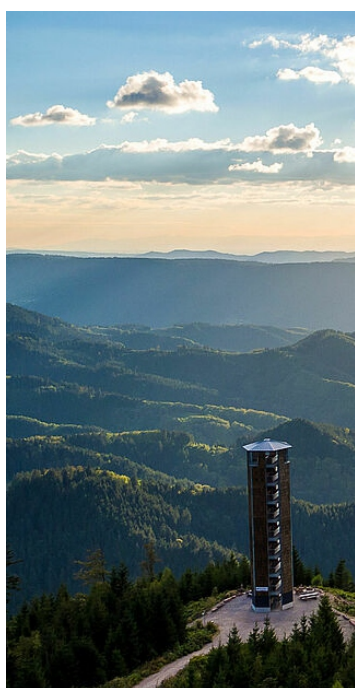
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

Tipp in der Umgebung:

Buchkopfturm in Oppenau-Maisach

Der Buchkopfturm gehört zu den neueren im Schwarzwald gebauten Aussichtstürmen, erst im Mai 2015 wurde der in einer Kombination aus verzinktem Stahl und Holz gefertigte 28 Meter hohe Buchkopfturm in der Nähe der Zuflucht im Nordschwarzwald eröffnet. Der Aussichtsturm steht in der Ortschaft Maisach im Stadtwald von Oppenau, die Wanderroute des Renchtalsteig und Genießerpfad Maisacher Turmsteig führen direkt am Turm vorbei. Der Buchkopfturm bietet eine Aussicht über weite Teile des Schwarzwaldes, über das Renchtal, die Rheinebene bis zu den Vogesen. Wer Glück hat, kann bei schönem Wetter die vom nahe gelegenen Startplatz am Rossbühl / Zuflucht kreisenden Gleitschirmflieger beobachten, die durchaus auch mal in „Geiermanier“ den Turm umkreisen.

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, 21. Mai 2024

10.00 Uhr

Yoga mit Katharina Stöckler

In dieser Stunde werden einfache Yoga Haltungen von Grund auf geübt, außerdem lernen wir unsere Atmung zu kontrollieren und uns auf den Moment zu fokussieren.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.00 Uhr



11.30 Uhr

Pilates mit Katharina Stöckler

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Pilates steigert außerdem die Körperbeherrschung, Mobilität und die Stabilität.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 10.30 Uhr

14.30 Uhr

***Functional Training** mit Katharina Stöckler

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 13.30 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

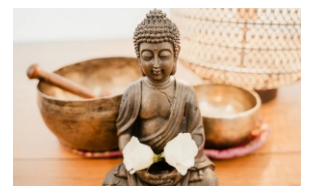
Anmeldung: bis 13.45 Uhr

17.00 Uhr

Klangmeditation mit Dr. Pia Walch-Liu

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, 22. Mai 2024

8.00 Uhr

Aqua Gym mit Katharina Stöckler
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.00 Uhr

Vitalstation mit Monika Eppelt
An unserer Vitalstation erhalten Sie Informationen zum Aktivprogramm, und können sich für dieses direkt anmelden. Auch für Tipps zu Wanderungen und Ausflugszielen in der Umgebung sind wir gerne für Sie da.

10.00 Uhr

Stabilisationstraining mit Katharina Stöckler
Im Mittelpunkt dieses Trainings steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur. Vor allem die stützenden Muskeln an der Wirbelsäule und die tiefe Bauchmuskulatur sind für eine gesunde, aufrechte Haltung von Bedeutung. Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.00 Uhr

11.30 Uhr

Rücken Fit mit Katharina Stöckler
Durch Kräftigung, Mobilisation und Stabilisation der Rücken- und Rumpfmuskulatur können Verspannungen gelöst, Muskeln aufgebaut sowie die Körperhaltung gezielt geschult werden.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



13.30 Uhr

Wanderung zur aussichtsreichen Wolkenhütte
mit unserem Wanderführer Willi Seid
Die heutige Wanderung starten wir direkt vom Hotel aus. Über Waldwege und naturbelassene Pfade geht es hoch auf den Röhrsberg. Hier, hoch über dem Baiersbronner Ortsteil Obertal, thront die Wolkenhütte, die ihren Namen absolut zu Recht trägt. Hier erstreckt sich ein atemberaubendes Panorama auf das obere Murgtal und die umliegenden Höhenzüge und in der Ferne erkennt man sogar Baiersbronn.
Länge: ca. 6,7 km, Höhenmeter: 225 Hm
Treffpunkt: Empfang, Rückkehr: ca. 16.00 Uhr
Anmeldung: bis 11.00 Uhr



15.00 Uhr

Yoga mit Katharina Stöckler
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.00 Uhr



17.00 Uhr

Duftmeditation mit Dr. Pia Walch-Liu
Die Kombination aus ätherischen Ölen und dem Klang der Kristallschale fördert tiefe Entspannung und Achtsamkeit.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 15.00 Uhr

ab 20.30 Uhr Livemusik am Piano in der Hotelbar mit Imola

Donnerstag, 23. Mai 2024

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

10.00 Uhr

Vitalstation mit Katharina Stöckler

11.30 Uhr

***Body Styling** mit Katharina Stöckler
**anspruchsvoller Sportkurs mit hoher Intensität*
Intensives Ganzkörpertraining, bei dem durch anspruchsvolle Übungen die Krafftausdauer verbessert wird. Dynamische Übungen werden durch Stützübungen ergänzt, diese stärken das Herz-Kreislaufsystem und fördern langfristig eine gesunde Körperhaltung.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

13.30 Uhr

Spaziergang zur Panoramaschaukel in Obertal
mit Monika Eppelt
Dauer: ca. 1,5 Stunden, Treffpunkt: Empfang
Anmeldung: bis 12.30 Uhr

15.30 Uhr

Pilates mit dem Redondoball mit Monika Eppelt
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.30 Uhr



16.30 Uhr

Progressive Muskelentspannung mit Heike Stoll-Dieterle
Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.30 Uhr



Tipp in der Umgebung:

Alternativer Wolf- & Bärenpark Schwarzwald

in Bad Rippoldsau-Schapbach

Wer den Alternativen Wolf- und Bärenpark im Schwarzwald besucht, der lernt keinen gewöhnlichen Tierpark kennen. Es ist ein außergewöhnliches Projekt der STIFTUNG für BAREN. Er bietet vor allem Bären, die früher in Gefangenschaft lebten oder ausgesetzt wurden ein neues und artgerechtes Zuhause. Sieben Braunbären, ein Wolf und drei Luchse haben in dem zehn Hektar großen Gelände mittlerweile ihren „Altersruhesitz“ gefunden.

Der Bärenpark ist **täglich von 10.00 bis 18.00 Uhr geöffnet** (auch an Sonn- & Feiertagen).

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

Freitag, 24. Mai 2024

8.00 Uhr

Aqua Gym mit Monika Eppelt

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.00 Uhr

Guten Morgen Qi Gong mit Monika Eppelt

Durch fließende Bewegungen, Atemtechniken und Konzentration soll Qi Gong dabei helfen, die Energie im Körper zu harmonisieren und zu stärken. Der Kurs eignet sich besonders gut, um den Tag entspannt und energiegeladener zu beginnen und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.00 Uhr

11.30 Uhr

Yoga mit Katharina Stöckler

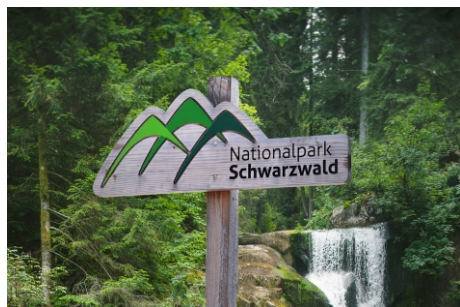
In dieser Yoga-Stunde werden die im Sitzen und Liegen ausgeführten Asanas über einen längeren Zeitraum gehalten. Dies sorgt für eine tiefgehende Entspannung der Muskeln und Faszien.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 10.30 Uhr

11.30 Uhr

Vitalstation mit Monika Eppelt



13.30 Uhr

Wanderung durch den Nationalpark mit Willi Seid

Auf rund 10.000 Hektar zwischen Baden-Baden und Freudenstadt darf der Wald nun wieder eine Spur wilder werden. Hier gilt das Motto: „Natur Natur sein lassen“. Unser Wanderführer Willi Seid führt Sie heute durch den 2014 gegründeten Nationalpark.

Länge: ca. 6 km

Treffpunkt: Empfang, Rückkehr: ca. 16.30 Uhr

Anmeldung: bis 11.00 Uhr

15.00 Uhr

Training mit dem Thera-Band mit Katharina Stöckler

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 14.00 Uhr

16.00 Uhr

Saunaaufguss Lemongrass

Treffpunkt: Schwitzstüble

17.00 Uhr

Atmung & Meditation mit Dr. Pia Walch-Liu

Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 15.00 Uhr



18.00 Uhr

Come Together mit dem Engel Team

Herzlich Willkommen zu unserem Come Together!

Wir laden Sie ein bei einem Glas Sekt Ihre Mitgäste und

Ihre Gastgeber näher kennen zu lernen. Erfahren Sie in entspannter Atmosphäre Neues über Ihr Urlaubshotel.

Dauer: ca. 30 Minuten, Treffpunkt: Konferenzraum

ab 20.30 Uhr

Livemusik am Piano in der Hotelbar mit Tim Kandel



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, 25. Mai 2024

8.00 Uhr

Aqua Gym mit Katharina Stöckler

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr



10.00 Uhr

Hanteltraining mit Katharina Stöckler

Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit kleinen Hanteln stärken vor allem Ihren Schultergürtel, die Arme und den Rücken.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.00 Uhr

11.30 Uhr

Yoga mit Katharina Stöckler

Die Yoga-Asanas fördern körperliche Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. In Kombination mit der Atmung wird darüber hinaus die Konzentration nach innen gelenkt, was zur Beruhigung des Geistes, zu tiefer Entspannung und Wohlbefinden führt.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 10.30 Uhr



16.00 Uhr

Tai Ji mit Dr. Pia Walch-Liu

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

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



ab 20.30 Uhr Livemusik in der Hotelbar mit Frani

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

Pfingstmarkt Engel Boutiquen im Konferenzraum:

täglich (auch an Feiertagen): 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