



ENGEL OBERTAL



FÄHRHAUS COLLECTION

Ihr Aktivprogramm

21. Oktober bis 26. Oktober 2024

Winzer-Wein-Woche



„So wie der Grund eines Sees deutlich sichtbar wird, wenn die Wellen an der Oberfläche sich legen, so kann das wahre Selbst wahrgenommen werden, wenn sich die Erscheinungsformen des Geistes legen.“

B.K.S. IYENGAR

Montag, 21. Oktober 2024

8.30 Uhr

Aqua Gym mit Monika Eppelt

Aqua Gym ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Gerät angeboten wird.

Dabei wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Krafftausdauer verbessert.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.30 Uhr

Mobility-Stretch (alle Level) mit Larissa Nägele

Mobility-Stretch verbessert gezielt die Flexibilität und Beweglichkeit des Körpers durch Dehnübungen und Mobilisationstechniken.

Der Kurs fördert die Gelenkbeweglichkeit, löst Verspannungen und eignet sich für jedes Fitnesslevel.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.30 Uhr

11.30 Uhr

Pilates Basics (Level 1) mit Monika Eppelt

Pilates Basics ist ein Einführungskurs, der die Grundprinzipien von Pilates vermittelt, um Körperkontrolle, Stabilität und Beweglichkeit zu verbessern. Der Kurs stärkt die Tiefenmuskulatur und fördert eine gesunde Körperhaltung, ideal für Anfänger und alle, die ihre Pilates-Technik vertiefen möchten.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 10.30 Uhr



13.30 Uhr

Sehenswerte Wanderung

„Rund um den Rinkenberg“

mit unserem Wanderführer Willi Seid

Wir fahren mit unserem Hotelbus nach Baiersbronn, von wo aus wir mit der Wanderung beginnen.

Es erwarten Sie wunderschöne Wanderwege durch die herbstlichen Berge des Schwarzwaldes mit herrlichen Aussichten auf Baiersbronn. *Sehr gerne stellen wir Ihnen Wanderrucksäcke und -stöcke kostenfrei zur Verfügung.*

Länge: ca. 6 km, Treffpunkt: Vitalstation

Rückkehr: ca. 16.00 Uhr

Anmeldung: bis 11.00 Uhr

14.00 Uhr

Bauch Beine Po / Abs, Legs & Glutes (Level 2) 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 13.00 Uhr

15.30 Uhr

Saunaaufguss / Sauna infusion

Treffpunkt: Schwitzstüble

16.30 Uhr

Autogenes Training mit Heike Stoll-Dieterle

Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 14.30 Uhr

Dienstag, 22. Oktober 2024

8.30 Uhr

Aqua Gym mit Larissa Nägele
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.30 Uhr

Yoga Basics (Level 1) mit Katharina Stöckler
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr

11.30 Uhr

Rücken Fit / Back Fit (Level 1&2) mit Katharina Stöckler
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



15.00 Uhr

Hanteltraining (Level 2) mit Katharina Stöckler
Ganzkörpertraining mit Hanteln bei dem Schultern und Arme im Fokus stehen.
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.00 Uhr

15.30 Uhr

Saunaaufguss / Sauna infusion
Treffpunkt: Schwitzstüble

15.45 Uhr

Medizinisches Qi Gong / Medical Qi Gong mit Dr. Pia Walch-Liu
Qi Gong ist ein ganzheitliches Heilverfahren der TCM zur Stärkung der eigenen Lebenskraft (Qi). Mit Bewegung und gezielter Atmung werden Energieflüsse im Körper gefördert und Blockaden gelöst.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.45 Uhr

17.00 Uhr

Klangmeditation / Sound Meditation 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, wo Ihr ruheloser Verstand abschalten kann.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 15.00 Uhr



Tipp in der Umgebung:

Der sagemumwobene 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. Für weitere tolle Ausflugstipps steht Ihnen gerne unser Fitness & Gästebetreuungsteam zur Verfügung zusätzliches Infomaterial finden Sie auch an der Vitalstation.

Mittwoch, 23. Oktober 2024

- 8.30 Uhr** **Aqua Gym** mit Katharina Stöckler
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr
- 10.30 Uhr** **Yoga Sonnengruß / Sun Salutation (Level 2)** mit Larissa Nägele
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr
- 11.30 Uhr** **Stabilisationstraining (Level 2)** 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 10.30 Uhr
- 13.30 Uhr**
Wanderung mit Weinstation an der Köpfleshütte
Hike to the Köpfleshütte with a wine station
mit unserem Wanderführer Willi Seid
(Our guide will lead the tour in German.)
Die heutige Wanderung führt uns an der Murg entlang Richtung Ilgenbach. Von dort aus geht es auf schönen Wegen weiter Richtung Aiterbächle und Köpfleshütte. Hier angekommen, erwartet uns ein wohlverdientes Schlückchen Wein und passendes Fingerfood. Zurück zum Engel geht es an der Panoramaschaukel vorbei.
Länge: ca. 6,3 km, Höhenmeter: 160 Hm
Treffpunkt: Vitalstation, Rückkehr: ca. 16.00 Uhr
Anmeldung: bis 11.00 Uhr, Kostenbeitrag: 15,00 € p.P.
- 
- 15.00 Uhr** **Faszientraining / Fascia Training (Level 1&2)** mit Katharina Stöckler
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.00 Uhr
- 16.00 Uhr** **Meridian-Selbstmassage / Meridian Self-Massage**
mit Dr. Pia Walch-Liu
In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) durchzieht ein Netzwerk von sogenannten Meridianen den Körper, das Qi (Lebensenergie) und Blut transportiert und das Körperinnere mit der Oberfläche verbindet. Akupunkturpunkte auf diesen Meridianen ermöglichen den Einfluss auf Qi, Funktionskreise und Organe. In jeder Sitzung wird einer der 12 Hauptmeridiane durch Handbewegungen und Massage stimuliert.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.00 Uhr
- 17.00 Uhr** **Duftmeditation / Scent Meditation** mit Dr. Pia Walch-Liu
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 15.00 Uhr
- ab 20.00 Uhr** **Livemusik am Piano** in der Hotelbar mit Gustl Kircher



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.

Donnerstag, 24. Oktober 2024

8.30 Uhr

Aqua Gym mit Larissa Nägele

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.30 Uhr

Cardio Fit (Level 2) mit Katharina Stöckler

Dieser Kurs kombiniert klassische Aerobic-Übungen mit intensiven Intervallen, um die Herzfrequenz zu erhöhen und die Ausdauer zu verbessern.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.30 Uhr

11.30 Uhr

Rücken Yoga / Back Yoga (Level 1&2) mit Katharina Stöckler

Rücken Yoga kräftigt sanft die unterstützende Muskulatur und aktiviert die Bandscheiben, damit diese ihre Pufferfunktion erfüllen können.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 10.30 Uhr



14.00 Uhr

QiLates (Level 1&2) mit Monika Eppelt

QiLates verschmilzt die sanften Bewegungen des Qi Gong mit den kraftvollen Prinzipien des Pilates.

Diese einzigartige Fusion fördert nicht nur körperliche Stärke und Flexibilität, sondern integriert auch die Energiearbeit des Qi Gong, um eine harmonische Balance von Körper und Geist zu erreichen.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 13.00 Uhr

15.00 Uhr

Rücken Fit (Level 2) mit Monika Eppelt

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 14.00 Uhr

15.30 Uhr

Saunaaufguss / Sauna infusion

Treffpunkt: Schwitzstüble

16.30 Uhr

Progressive Muskelentspannung / Progressive muscle relaxation

mit Heike Stoll-Dieterle

Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 14.30 Uhr

Freitag, 25. Oktober 2024

- 8.30 Uhr** **Aqua Gym** mit Monika Eppelt
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr
- 10.30 Uhr** **Guten Morgen Stretch / Good Morning Stretching** (Level 1&2)
mit Monika Eppelt
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr
- 11.30 Uhr** **Bauch Beine Po / Abs, Legs & Glutes** (Level 2) mit Monika Eppelt
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr
- 13.30 Uhr**
Wanderung zur aussichtsreichen Wolkenhütte
mit unserem Wanderführer Willi Seid
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.
Länge: ca. 6,7 km, Höhenmeter: 225 Hm
Treffpunkt: Vitalstation, Rückkehr: ca. 16.00 Uhr
Anmeldung: bis 11.00 Uhr
- 
- 14.00 Uhr** **Pilates mit dem Thera-Band / Pilates with a resistance band**
(Level 2) mit Monika Eppelt
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.00 Uhr
- 14.45 Uhr** **Spaziergang zur Glashütte Buhlbach inklusive Führung / Walk to the glassworks and included guided tour**
mit Katharina Stöckler
Wir spazieren zur historischen Glashütte in Buhlbach, wo einst die Champagnerflasche erfunden wurde, dort erhalten wir bei einer Führung spannende Einblicke in die traditionelle Glasherstellung und das Leben der Glasmacher im 18. Jahrhundert.
Dauer: ca. 2,5 Stunden, Treffpunkt: Vitalstation
Anmeldung: bis 11.00 Uhr, Kostenbeitrag: 11,00 € p.P.
Alternativ zum Spaziergang bieten wir einen Transfer vom Hotel zur Glashütte an. Treffpunkt: 15.15 Uhr am Empfang.
- 17.00 Uhr** **Atmung & Meditation / Breath & Meditation** mit Dr. Pia Walch-Liu
Die Kraft des Atems - Durch Achtsamkeit und Konzentration auf unsere Atemtechnik gelangen wir zu mehr Wohlbefinden und Entspannung. Im Sitzen und Liegen werden Atemübungen und Meditation aus verschiedenen Systemen angeleitet.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 15.00 Uhr
- ab 20.00 Uhr** **Livemusik am Piano** in der Hotelbar mit Tim Kandel



Entspannung Pur in unserer „Wolke 7“

Warme Steine, goldgelb fließender Honig, herzlich 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!

Samstag, 26. Oktober 2024

8.30 Uhr

Aqua Gym mit Katharina Stöckler

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr



10.30 Uhr

Functional Training (Level 2&3) mit Katharina Stöckler

Beim Functional Training wird die Muskulatur gemäß ihrer Funktionen im Alltag trainiert. Die Komplexität und Intensität der Bewegungsabläufe beansprucht immer gleich mehrere Muskeln und Gelenke, so dass der Energieverbrauch entsprechend hoch ist.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.30 Uhr

11.30 Uhr

Yin Yoga (Level 1&2) mit Katharina Stöckler

Sanfte Yoga-Einheit die durch langes halten der einzelnen Asanas eine tiefe Entspannung fördert.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 10.30 Uhr

16.00 Uhr

TaiJi (Level 1&2) mit Dr. Pia Walch-Liu

Das Besondere an TaiJi ist das Erleben von einem „Flow“, einer kontinuierlichen, harmonischen und synergistischen Bewegung. Klassische TaiJi-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 / Sound Meditation mit Dr. Pia Walch-Liu

Die Schwingungen der Klänge helfen, das Nervensystem zu beruhigen und den Körper in einen tiefen Entspannungszustand zu versetzen. Dadurch kann der Cortisolspiegel, das sogenannte Stresshormon, gesenkt werden. Die tiefen, harmonischen Töne fördern eine entspannte Atmung und einen langsameren Herzschlag.

Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 15.00 Uhr

Unser **Sportprogramm**

Die Einteilung in unterschiedliche Fitnesslevel stellt sicher, dass jeder Gast ein sicheres und effektives Trainingserlebnis hat, das seinen individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht.

Level 1: Anfänger / sanftes Training

Ideal für Gäste, die wenig bis keine Erfahrung mit regelmäßigem Training haben oder nach einer Pause wieder einsteigen.

Der Fokus liegt auf leichteren Übungen, um die Grundfitness aufzubauen und die Beweglichkeit zu verbessern.

Level 2: Fortgeschrittene

Geeignet für Gäste, die regelmäßig trainieren und bereits eine gute Fitnessbasis haben. Die Übungen sind intensiver und anspruchsvoller, um Kraft, Ausdauer und Flexibilität weiter zu steigern.

Level 3: Experten

Für sehr erfahrene und hochmotivierte Gäste, die auf einem hohen Niveau trainieren.

Die Programme sind intensiv und dynamisch.

Unsere Meditationskurse sind für **alle Fitnesslevel** geeignet und bieten eine hervorragende Möglichkeit zur Entspannung und Stressreduktion.

Unser Fitness-Pavillon

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



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