



ENGEL OBER TAL

★ ★ ★ ★ ★ S

FÄHRHAUS HOTEL COLLECTION

Ihr Aktivprogramm

13. Mai bis 18. Mai 2024



„Die Gelassenheit ist eine anmutige
Form des Selbstbewusstseins.“

Marie von Ebner-Eschenbach

Montag, 13. Mai 2024

8.00 Uhr

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

11.30 Uhr

QiLates mit Monika Eppelt
QiLates ist eine fusionierte Trainingsmethode, die die Prinzipien von Qi Gong und Pilates kombiniert. Es zielt darauf ab, Körper und Geist durch fließende Bewegungen, Atemkontrolle und Stabilitätsübungen zu stärken und auszugleichen.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



13.30 Uhr

Wildromantische Wanderung zum Sankenbachsee

mit unserem Wanderführer Willi Seid
Wir fahren mit dem Hotelbus nach Baiersbronn zum Parkplatz Sankenbachtal, von wo aus wir mit der Tour beginnen. Es erwarten Sie wunderschöne Waldwege am rauschenden Sankenbach entlang bis wir schließlich zum idyllisch gelegenen Sankenbachsee, einem aus der letzten Eiszeit erhaltenen Karsee, gelangen.
Länge: ca. 7 km, Höhenmeter: 200 Hm
Treffpunkt: Empfang, Rückkehr: ca. 16.00 Uhr
Anmeldung: bis 11.00 Uhr

14.00 Uhr

Bauch Beine Po mit Monika Eppelt
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.00 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, 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!

Dienstag, 14. Mai 2024

10.00 Uhr

Yoga Basics 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

Training mit dem Thera-Band mit Katharina Stöckler

Dauer: 30 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, 15. 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 **Faszientraining** mit Katharina Stöckler
Durch Massage mit der Faszienrolle und dem Faszienball 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 **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 ins Reichenbachtal
mit unserem Wanderführer Willi Seid
Wir fahren heute mit dem Hotelbus nach Klosterreichenbach, von wo aus wir mit der Wanderung beginnen. Unser Wanderführer Willi Seid führt Sie ins schöne Reichenbachtal und erzählt Ihnen viel Wissenswertes über Land und Leute.
Länge: ca. 6 km, Treffpunkt: Empfang
Geplante Rückkehr: ca. 16.00 Uhr
Anmeldung: bis 11.00 Uhr

14.30 Uhr **Gentle Yoga Flow** mit Katharina Stöckler
Fließende Bewegungen im Einklang mit der Atmung ohne Stütz- und Halteübungen. Hier steht der Bewegungsfluss im Vordergrund.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.30 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 20.00 Uhr **Livemusik am Piano** in der Hotelbar mit Gustl Kircher

Donnerstag, 16. 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 für Schulter & Nacken 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 BÄREN. 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, 17. Mai 2024

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

10.00 Uhr **Wirbelsäulen Gymnastik** mit Monika Eppelt
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.00 Uhr



11.30 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 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 **Yin Yoga** mit Katharina Stöckler
Die Yoga Positionen werden 2 bis 7 Minuten gehalten, was zu einer tiefen Entspannung der Muskulatur und geschmeidigen Faszien führt.
Dauer: 45 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 20.00 Uhr **Livemusik am Piano** in der Hotelbar mit Imola



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, 18. Mai 2024

8.00 Uhr

Aqua Gym mit Katharina Stöckler

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

10.00 Uhr

***Functional Training** mit Katharina Stöckler

**Anspruchsvoller Fitnesskurs mit einer hohen Intensität*

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 9.00 Uhr

11.30 Uhr

Yogalates mit Katharina Stöckler

Yogalates ist eine Trainingsmethode, die Elemente aus Yoga und Pilates kombiniert. Es vereint die Flexibilität und Entspannungstechniken des Yoga mit den Kräftigungsübungen von Pilates.

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



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, Donnerstag, 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