



ENGEL OBERTAL



FÄHRHAUS COLLECTION

Ihr Aktivprogramm

von 23. bis 28. Dezember 2024

FROHE
WEIHNACHTEN



„Das Geheimnis der Weihnacht besteht darin, dass wir auf unserer Suche nach dem Großen und Außerordentlichen auf das Unscheinbare und Kleine hingewiesen werden.“

Montag, 23. Dezember 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 Kraftausdauer verbessert.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr

11.30 Uhr

Pilates Basics (Level 1&2) 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

Wanderung durch den Nationalpark

Hike through the national park

(Our guide will lead the tour in German.)

mit unserem Wanderführer 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. Genießen Sie unterwegs die idyllischen Waldwege und die gute Schwarzwaldluft. Länge: ca. 6 km

Treffpunkt: Vitalstation, Rückkehr: ca. 16.30 Uhr

Anmeldung: bis 11.00 Uhr

14.30 Uhr

Rücken Fit / Back Fit (Level 2) mit Monika Eppelt

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 13.30 Uhr

15.30 Uhr

Märchen in der Kaminsauna

Erleben Sie für die Länge eines Saunagangs eine märchenhafte Geschichte. Finden Sie dabei tiefe Ruhe und Entspannung.

Genießen Sie die Wärme und das Knistern des Kaminfeuers.

Treffpunkt: Kaminsauna

16.30 Uhr

Autogenes Training / Autogenic Training mit Heike Stoll-Dieterle

(This relaxation course is taught in German.)

Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, mit dem sich mittels Selbstbeeinflussung wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen lässt.

Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 14.30 Uhr



Angepasste Öffnungszeiten an Heiligabend:

Unsere „Wolke 7“ hat heute bis 16.30 Uhr für Sie geöffnet:

Liebe Gäste,
wir möchten Sie darauf hinweisen, dass unsere Saunen, Dampfbäder
inklusive der Ruheräume **heute** bis 16.30 Uhr für Sie geöffnet sind.

*Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und einen
wunderschönen Heiligen Abend!*

Dienstag, 24. Dezember 2024

Heiligabend

8.30 Uhr

Aqua Gym mit Katharina Stöckler

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr



10.30 Uhr

Core-Training (Level 2) mit Katharina Stöckler

Core-Training ist eine Trainingsmethode, die sich auf die
Stärkung der Rumpfmuskulatur konzentriert.

Der Begriff „CORE“ steht für die zentrale Muskelgruppe
im Körper, die Bauch-, Rücken- und
Beckenbodenmuskulatur umfasst.

Das Training kombiniert Übungen zur Kräftigung,
Stabilisation und Mobilisation und kann sowohl mit
dem eigenen Körpergewicht als auch mit Hilfsmitteln
wie Gymnastikbällen oder Widerstandsbändern
durchgeführt werden.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.30 Uhr

11.30 Uhr

Yin Yoga (Level 1&2) mit Katharina Stöckler

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Yoga-Praxis, die darauf abzielt,
tief liegende Gewebestrukturen wie Faszien, Bänder und Gelenke zu
dehnen und zu stimulieren. Die Haltungen werden passiv und über
längere Zeit (meist 2–5 Minuten) gehalten, um eine tiefere
Entspannung zu fördern.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 10.30 Uhr



Warmes Licht des Friedens von Anita Menger

Warmes Licht des Friedens, leuchtest durch die Nacht,
jedes Jahr wird deine Flamme neu entfacht.

Willst die Welt versöhnen, wirbst für Einigkeit,
schenkst uns Trost und Hoffnung in der stillen Zeit.

Gottesdienste in Obertal an Heiligabend & Weihnachten:

24.12. : 15.30 Uhr Familiengottesdienst mit Krippenspiel,
17.00 Uhr Gottesdienst mit Kirchen & Posaunenchor
in der Evangelischen Kirche in Obertal

25.12. : 9.30 Uhr Eurcharistiefeier
in der Katholischen Kirche in Obertal

26.12. : 17.00 Uhr Musikalischer Weihnachts-Gottesdienst
in der Evangelischen Kirche in Obertal

8.30 Uhr

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

10.30 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 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

15.45 Uhr

Medizinisches Qi Gong / Medical 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.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.45 Uhr



17.00 Uhr

Klangmeditation / Sound Meditation

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

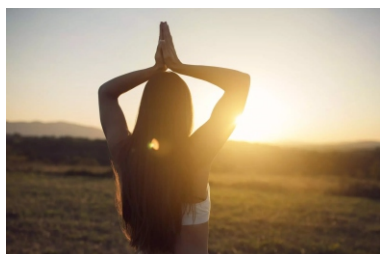
CHRISTBAUM von Friedrich Wilhelm Weber

*Der Winter ist ein karger Mann,
er hat von Schnee ein Röcklein an;
zwei Schuh von Eis
sind nicht zu heiß;
von rauhem Reif eine Mütze
macht auch nur wenig Hitze.
Er klagt: „Verarmt ist Feld und Flur!“
Den grünen Christbaum hat er nur;
den trägt er aus in jedes Haus,
in Hütten und Königshallen:
den schönsten Strauß von allen!*



8.30 Uhr

Aqua Gym mit Larissa Nägele
Aqua Gym ist ein gelenkschonendes Training, das vor allem viel Spaß macht.
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr



10.30 Uhr

Yoga Sonnengruß / Sun Salutation (Level 2)

mit Larissa Nägele
Es gibt in Indien verschiedene Variationen des Yoga Sonnengrußes. Da das Jahr des Sonnenkalenders aus 12 Monaten besteht, haben alle klassischen Variationen des Yoga Sonnengrußes 12 Bewegungen
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr

11.30 Uhr

Zirkeltraining / Circuit Training (Level 2) mit Larissa Nägele
Zirkeltraining ist eine Trainingsmethode, bei der verschiedene Übungen in einer festen Reihenfolge nacheinander durchgeführt werden. Jede Übung wird für eine bestimmte Zeit oder eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen absolviert, bevor man ohne längere Pause zur nächsten Übung wechselt.
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

16.00 Uhr

Meridian-Selbstmassage / Meridian Self-Massage

mit Dr. Pia Walch-Liu
Nach der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es im Körper ein umfassendes Netzwerk aus Leitbahnen, das alle Zellen im Körper versorgt und das Körperinnere mit der Körperoberfläche verbindet. Diese Leitbahnen werden Meridiane genannt und transportieren Qi (Lebensenergie) und Blut durch den Körper. Auf den Meridianen liegen Akupunkturpunkte über die Einfluss auf Qi, Funktionskreise und innere Organe genommen werden kann. Pro Session bearbeiten wir einen der 12 Hauptmeridiane, indem wir durch Bewegungen und Massage mit der Hand verschiedene Akupunkturpunkte stimulieren.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.00 Uhr

17.00 Uhr

Duftmeditation / Scent Meditation mit Dr. Pia Walch-Liu

Ätherischen Öle wirken über die Riechrezeptoren in der Nase direkt auf das limbische System des Gehirns, das die Emotionen verarbeitet und auch das vegetative Nervensystem reguliert. Sie werden hochkonzentriert aus Pflanzen gewonnen und Duft und Wirkung sind vielfältig. Im Liegen (optional auch Sitzen) nehmen wir den Duft in der Raumluft wahr und beobachten seine Wirkung in unserem Körper. Die Essenz der ätherischen Öle wird mit Affirmationen und Kristallklangschaale verstärkt.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 15.00 Uhr

Freitag, 27. Dezember 2024

- 8.30 Uhr** **Aqua Gym** mit Monika Eppelt
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr
- 10.30 Uhr** **Hanteltraining / Dumbbell training (Level 2)** mit Katharina Stöckler
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr
- 11.30 Uhr** **Pilates mit Redondoball (Level 2)** mit Monika Eppelt
Der Redondoball intensiviert das Training, unterstützt die Balance und ermöglicht neue Bewegungsabläufe. Die Übungen mit dem Redondoball fördern besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur, verbessern die Körperstabilität und mobilisieren die Wirbelsäule.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



13.30 Uhr

Wanderung „Rund um Obertal“ /

Hike around Obertal mit Wanderführer Willi Seid
(*Our guide will lead the tour in German.*)

Die heutige Wanderung führt uns rund um das Örtchen Obertal. Auf schönen Wegen geht es Richtung Panoramaschaukel, die eine wunderbare Aussicht auf Obertal bietet. Die weitere Tour führt uns vom Ilgenbach an der Murg entlang zurück zum Engel.

Länge: ca. 7 km, Höhenmeter: 120 Hm

Treffpunkt: Vitalstation, Rückkehr: ca. 16.00 Uhr

Anmeldung: bis 11.00 Uhr

- 14.00 Uhr** **Mobility-Stretch (Level 1&2)** mit Larissa Nägele
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.00 Uhr

- 15.00 Uhr** **Lesung an der Vitalstation: Märchen**
Heute tauchen wir ein in die Welt der Märchen, die uns mitnehmen auf eine Reise in eine andere Welt.

- 15.30 Uhr** **Yoga Basics (Level 1&2)** mit Katharina Stöckler
In dieser Stunde werden einfache Yoga Haltungen von Grund auf geübt, außerdem lernen wir unsere Atmung zu kontrollieren.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.30 Uhr

- 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.
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, 28. Dezember 2024

8.30 Uhr

Aqua Gym mit Larissa Nägele

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

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.30 Uhr

Thera-Band Training (Level 1&2) mit Katharina Stöckler

Ein hervorragendes und sanftes Arm- und Rumpfttraining, bei dem auch versteckte Muskelpartien erreicht werden können.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.30 Uhr



11.30 Uhr

Rücken Yoga (Level 1&2) mit Katharina Stöckler

Rücken Yoga kräftigt sanft die unterstützende Muskulatur und aktiviert die Bandscheiben, damit diese ihre Pufferfunktion erfüllen können. Die unkomplizierten Übungen sind für jeden durchführbar.

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. 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