



ENGEL OBERTAL

★ ★ ★ ★ ★ S

FÄHRHAUS HOTEL COLLECTION

Ihr Aktivprogramm

29. April bis 4. Mai 2024



„Finde das Schöne in deinem
Herzen, auf dass du es in jedem
Herzen entdeckst.“

Rumi

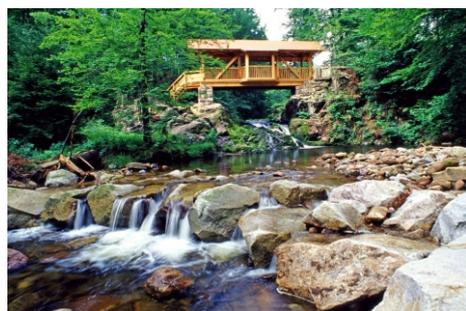
Montag, 29. April 2024

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
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.00 Uhr



11.30 Uhr **Bauch Beine Po** mit Monika Eppelt
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



13.30 Uhr **Wanderung zur Teufelsmühle in Obertal**

mit unserem Wanderführer Willi Seid
Unser Wanderführer Willi Seid führt Sie heute an der Murg entlang bis zur Teufelsmühle, einer urig gelegenen Brücke am Waldrand von Obertal. Genießen Sie unterwegs die idyllischen Waldwege, das Rauschen des Flusses und die gute Schwarzwaldluft.

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

Länge: ca. 7,5 km, Höhenmeter: 160 Hm

Treffpunkt: Empfang, Rückkehr: ca. 16.00 Uhr

Anmeldung: bis 11.00 Uhr

14.00 Uhr **Pilates für die LWS** 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, 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, 30. April 2024

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

Yin Yoga mit Katharina Stöckler
Yin Yoga ist eine sanfte Yogaform, bei der die einzelnen Asanas mit entspannter Muskulatur über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Dies löst Spannungen auch in tieferen Körperschichten.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

14.30 Uhr

Smovey-Walking mit Katharina Stöckler
Beim Walking mit den Smoveys wird durch das Schwingen, der mit Stahlkugeln gefüllten Ringe die gesamte Muskulatur aktiviert, zusätzlich kommen durch die entstehenden Vibrationen der Stoffwechsel und das Lymphsystem so richtig in Schwung.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Empfang
Anmeldung: bis 13.30 Uhr

15.45 Uhr

Medizinisches Qi Gong mit Dr. Pia Walch-Liu
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

8.00 Uhr

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

10.00 Uhr

Yoga für die Körpermitte mit Katharina Stöckler
Die Körpermitte wird oftmals auch als „Core“ bezeichnet und umfasst im Körper den Bereich vom Beckenboden bis zum Zwerchfell und der Körpervorderseite begrenzt durch die Bauchmuskulatur, auf der Körperrückseite durch die Muskeln rund um die Lendenwirbelsäule. Eine starke Körpermitte verleiht uns Stabilität, kann Verletzungen vorbeugen und sorgt für eine aufrechte Haltung. Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.00 Uhr



11.30 Uhr

1. Mai-Wanderung ins Buhlbachtal

mit Katharina Stöckler

Erleben Sie den 1. Mai mit einer unvergesslichen kleinen Wanderung in das malerische Buhlbachtal! Nach dem Frühstück wandern wir gemütlich vom Hotel aus über zauberhafte Waldwege, auf denen Sie die Schönheit des Nordschwarzwaldes in vollen Zügen genießen können. Um die Wanderung abzurunden erwartet Sie, bevor es zurück zum Engel geht, eine Erfrischungspause.

Länge: ca. 5 km

Treffpunkt: Empfang, Rückkehr: ca. 14.00 Uhr

Anmeldung: bis 10.30 Uhr



17.00 Uhr

Duftmeditation mit Dr. Pia Walch-Liu
Die Essenz der ätherischen Öle wird mit Affirmationen und Kristallklingschale verstärkt.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 15.00 Uhr



ab 20.00 Uhr Livemusik am Piano in der Hotelbar mit Imola



Tipp in Obertal:

Große Panoramaschaukel in Obertal

Mit einer neuen Schaukel im Stil einer überdimensionalen Hollywood-Schaukel kann Obertal ein neues Schmuckstück vorweisen. Das handwerkliche Meisterstück, aus Lärchenholz gefertigt, liegt auf dem Peterlesbuckel, gleich neben den Heilklimawegen vier und fünf in Obertal. Bis zu zehn Erwachsene oder zwölf Kinder finden darauf Platz.

Sie können vom Peterlesbuckel aus einen herrlichen Blick über Obertal bis Buhlbach und auf Mitteltal genießen.

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

Donnerstag, 2. 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

***Fitness-Zirkeltraining** mit Katharina Stöckler
**anspruchsvoller Sportkurs mit hoher Intensität*
Beim Fitness-Zirkeltraining werden an verschiedenen Trainings-Stationen Übungen zur Verbesserung der Kraft, Koordination und Ausdauer in einem bestimmten Zeitintervall ausgeführt.
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

Rücken Fit mit Monika Eppelt
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.30 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, 3. 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

***Pilates intensiv** mit Monika Eppelt

**Anspruchsvoller Fitnesskurs mit einer hohen Intensität*
Durch gezielte Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance verbessert, während gleichzeitig die Körperhaltung und das Körperbewusstsein geschult werden. Mit Fokus auf Atmung, Konzentration und kontrollierten Bewegungen bietet „Pilates intensiv“ eine herausfordernde und zugleich erfüllende Erfahrung für Menschen mit Pilates-Grundkenntnissen.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.00 Uhr

11.30 Uhr

Yoga Basics mit Katharina Stöckler

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



11.30 Uhr

Vitalstation mit Monika Eppelt

An unserer Vitalstation erhalten Sie Informationen rund um das Aktivprogramm, Tipps für Erkundungstouren und Wanderungen in der Region. Melden Sie sich direkt an der Station für die täglich angebotenen Programmpunkte an.



13.30 Uhr

Wanderung zum Genussplatz an der Waltherhütte

mit unserem Wanderführer Willi Seid

Erleben Sie die wunderschöne Natur des Schwarzwaldes bei einer kleinen Wanderung zur Waltherhütte. Auf dem Burgkopf gelegen, zwischen Mitteltal und Obertal, liegt dieser Genussplatz bei der Waltherhütte. Hier erstreckt sich ein atemberaubendes Panorama auf das Murgtal und die Ruine Tannenfels.

Länge: ca. 8 km, Höhenmeter: 255 Hm

Treffpunkt: Empfang, Rückkehr: ca. 16.30 Uhr

Anmeldung: bis 11.00 Uhr

14.30 Uhr

Hanteltraining mit Katharina Stöckler

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.30 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 20.00 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, 4. Mai 2024

8.00 Uhr

Aqua Gym mit Katharina Stöckler

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.00 Uhr

Rücken Yoga mit Katharina Stöckler

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.00 Uhr



11.30 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 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, 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