



ENGEL OBERTAL

★ ★ ★ ★ ★ S

FÄHRHAUS COLLECTION

# Ihr Aktivprogramm

von 6. bis 11. Juli 2026



„Wege entstehen dadurch,  
dass man sie geht.“

*Franz Kafka*

## Montag, 6. Juli 2026

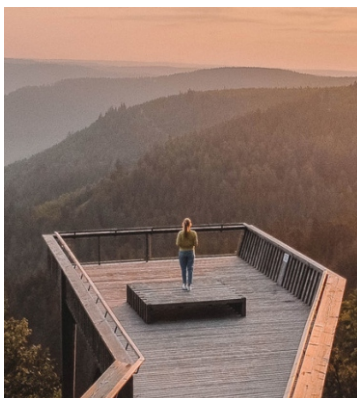
- 10.30 Uhr**      **Sehenswerte Wanderung „Rund um Obertal“ / Scenic hike around Obertal**  
mit unserem Schwarzwald-Guide Willi Seid  
(Our guide will lead the tour in German.)  
Erleben Sie die wunderschöne Natur des Schwarzwaldes bei einer kleinen Wanderung durch Obertal. Der Weg führt uns an der Rotmurg entlang, weiter bis zum Peterles Buckel und der Köpfleshütte. Anschließend geht es über das Aiterbächle bergab bis zur Hauptstraße, diese kreuzen wir und wandern auf der anderen Seite am Waldrand entlang zurück zum Engel. Immer wieder erleben Sie schöne Aussichten ins Tal, die Ihnen Obertal von seiner schönsten Seite zeigen.  
*Sehr gerne stellen wir Ihnen Wanderrucksäcke und -stöcke kostenfrei zur Verfügung.*  
Länge: ca. 7 km, Höhenmeter: 120 Hm  
Treffpunkt: Vitalstation, Rückkehr: ca. 13.00 Uhr  
Anmeldung: bis 9.00 Uhr



- 11.30 Uhr**  
**Triggern intensiv / Trigger massage intense**  
(alle Level) mit Jessica Braun  
Mit einem Faszienball bearbeiten wir über mehrere Minuten gezielt vorhandene Triggerpunkte um diese vollständig auflösen zu können.  
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

- 14.30 Uhr**      **Yin Yoga Herzöffnung / Yin Yoga heart opening (Level 2)**  
mit Jessica Braun  
Umfasst fließende und dehnende Übungen, die den Brustraum weiten, die Körperhaltung verbessern und emotionale Ausgeglichenheit fördern.  
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 13.30 Uhr

- 16.30 Uhr**      **Autogenes Training / Autogenic training** mit Heike Stoll-Dieterle  
Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 14.30 Uhr



### **Tipp in der Umgebung:**

**Aussichtsplattform „Ellbachseeblick“** auf dem Kniebis  
Am Rande des Nationalpark Schwarzwald, auf der Gemarkung Freudenstadt, liegt die im August 2013 eröffnete Ellbachseeblick Aussichtsplattform hoch über dem als Naturdenkmal eingestuftem Ellbachsee. Die Aussichtsplattform befindet sich auf 921 Meter ü. NN etwa 100 Meter vom Standort Ellbachseeblick-Hütte entfernt. Die Plattform ist am einfachsten über die Schwarzwaldhochstraße zu erreichen, vom Parkplatz an der Kniebishütte führt ein Wanderweg zum nur ca. 1 km entfernten Ellbachseeblick.

## Dienstag, 7. Juli 2026

**8.30 Uhr**

**Aqua Gym** (alle Level) mit Carolin Caluser

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr



**11.30 Uhr**

**Nordic Walking-Technikschulung / Nordic Walking technical training** (alle Level)

mit Carolin Caluser

Nordic Walking ist mehr als nur „Gehen mit Stöcken“. Mit der richtigen technischen Ausführung ist Nordic Walking eine ideale Bewegungsform, um den ganzen Körper in vielerlei Hinsicht in Form zu bringen.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Vitalstation

Anmeldung: bis 10.30 Uhr

**14.30 Uhr**

**Stretch & Relax** (Level 2) mit Jessica Braun

Eine Kombination aus Mobilisation und sanfter Dehnung für den gesamten Körper. Das Dehnen erhöht die Beweglichkeit der Gelenke, festigt das Bindegewebe und stärkt Sehnen und Bänder. Außerdem wird die Muskulatur erwärmt und der Körper entspannt.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 13.30 Uhr

**15.30 Uhr**

**Bewusstseins-Meditation / Consciousness meditation**

mit Jessica Braun

Diese energetische Meditation bringt uns in den Alpha-Zustand, in dem unser Zugang zum energetischen Körper aktiviert wird.

So können wir mit konzentrierter Energie positive Veränderungen in Gang setzen.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 14.30 Uhr



**Tipp in der Umgebung:**

**Lotharpfad** - Ein Wald entsteht neu

Im Jahr 1999 pflügte der Orkan „Lothar“ auf den Gipfeln des nördlichen Schwarzwalds eine tiefe Schneise durch den Wald. Auf dem 2003 eröffneten Lotharpfad können Sie auf einem 900 Meter langen Lehr- und Erlebnispfad der über Stege, Leitern und Treppen führt erleben, wie sich die Natur nach einem solchen Sturm ohne menschliches Eingreifen entwickelt und mit welcher Kraft neuer Wald entsteht. Viele Insekten und Pilze fanden im Totholz neue Lebensräume und junge Bäume wachsen wild in die Höhe.

Der „Parkplatz Lotharpfad“ befindet sich direkt auf der Schwarzwaldhochstraße (B500) zwischen Schliffkopf und Alexanderschanze.

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

## **Mittwoch, 8. Juli 2026**

**8.30 Uhr**

**Aqua Gym** (alle Level) mit Jessica Braun  
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad  
Anmeldung: bis 7.30 Uhr



**10.30 Uhr**

### **Wanderung zur aussichtsreichen Wolkenhütte / Hike to the scenic „Wolkenhütte“**

mit unserem Schwarzwald-Guide Willi Seid  
(Our guide will lead the tour in German.)  
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.  
Länge: ca. 6,7 km, Höhenmeter: 225 Hm  
Treffpunkt: Vitalstation, Rückkehr: ca. 13.00 Uhr  
Anmeldung: bis 9.00 Uhr

**11.30 Uhr**

### **Halswirbelsäulen-Gymnastik / Cervical spine gymnastics**

(alle Level) mit Carolin Caluser  
Mobilisierende wie auch kräftigende Übungen für die Halswirbelsäule lösen muskuläre Spannungen im Nackenbereich und wirken Fehlhaltungen entgegen.  
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

**14.30 Uhr**

### **Fitnessgeräte-Einweisung / Fitness equipment instruction**

(alle Level) mit Carolin Caluser  
Eine professionelle Einführung in die Nutzung unserer hochwertigen Fitnessgeräte.  
Dauer: ca. 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 13.30 Uhr

**15.45 Uhr**

### **Meridian-Selbstmassage / Meridian self-massage**

mit Dr. Pia Walch-Liu  
Pro Session bearbeiten wir einen der 12 Hauptmeridiane, indem wir durch Bewegungen und Massage mit der Hand verschiedene Akupunkturpunkte stimulieren.  
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 13.45 Uhr

**17.00 Uhr**

### **Atmung & Meditation / Breath & meditation** mit Dr. Pia Walch-Liu

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 Imola

## Donnerstag, 9. Juli 2026

**8.30 Uhr**

**Aqua Gym** (alle Level) mit Carolin Caluser

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert. Durch den natürlichen Widerstand des Wassers werden die Muskeln effektiv gestärkt.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr

**10.30 Uhr**

**Gelenkschonendes „Aktiv-Walking“ /**

**Joint-friendly ,active walking'** (Level 2) mit Carolin Caluser

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit speziellen Schwungringen. Durch rhythmische Bewegungen beim Gehen werden Tiefenmuskulatur, Haltung, Koordination und Durchblutung aktiviert.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Vitalstation

Anmeldung: bis 9.30 Uhr

**14.30 Uhr**

**Core Workout** (Level 2) mit Jessica Braun

Eine starke Core Muskulatur verbessert die Stabilität, Haltung und Balance und reduziert das Verletzungsrisiko. 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: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 13.30 Uhr



**16.30 Uhr**

**Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson) /**

**Progressive muscle relaxation** mit Heike Stoll-Dieterle

Die Progressive Muskelentspannung gilt im Allgemeinen als leicht erlernbare Entspannungsmethode.

Über die gezielte Anspannung einzelner Muskelgruppen und deren Entspannung, gelangt der Körper sukzessiv in einen entspannten Zustand.

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.

## Freitag, 10. Juli 2026

**8.30 Uhr**

**Aqua Gym** (alle Level) mit Jessica Braun

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert. Durch den natürlichen Widerstand des Wassers werden die Muskeln effektiv gestärkt.  
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad  
Anmeldung: bis 7.30 Uhr



**10.30 Uhr**

**Kleine Wanderrunde „Hirschauer Wald“ / Short Hike „Hirschauer Wald“**

mit unserem Schwarzwald-Guide Willi Seid  
(Our guide will lead the tour in German.)

Die heutige Wanderung starten wir direkt vom Hotel und folgen zunächst der Rechtmurgstraße. Über den Kraftenbuckelweg und das Rotmurgwege wandern wir weiter in Richtung Kraftenbuckel/Bogenweg. Die Tour führt uns über breite Waldwege und entlang des schönen Waldrandes von Obertal auf dem Murgtalwanderweg. Schließlich gelangen wir wieder auf den Kraftenbuckelweg und wandern bergab zurück zum Hotel.

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

Länge: ca. 5,0 km, Höhenmeter: 120 Hm

Treffpunkt: Vitalstation, Rückkehr: ca. 12.00 Uhr

Anmeldung: bis 9.00 Uhr

**14.30 Uhr**

**Starke Arme / Strong Arms** (Level 2) mit Jessica Braun

In diesem kurzen, aber intensiven Workout liegt der Fokus ganz auf der Kräftigung der Arme und Schultern. Mit gezielten Übungen für Bizeps, Trizeps und Schultermuskulatur verbessern Sie Ihre Muskelkraft, Haltung und Körperspannung.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 13.30 Uhr

**15.45 Uhr**

**Wirbelsäulen Qi Gong / Spinal Qi Gong** mit Dr. Pia Walch-Liu

Eine sanfte Methode, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern und Blockaden in den Energiebahnen zu lösen. Durch fließende Bewegungen und bewusste Atmung werden Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und die Körperhaltung optimiert.

Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 13.45 Uhr

**17.00 Uhr**

**Duftmeditation / Scent meditation** mit Dr. Pia Walch-Liu

Im Liegen (optional auch Sitzen) nehmen wir den Duft in der Raumluft wahr und beobachten seine Wirkung in unserem Körper.

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, duftendes Öl, köstliche Schokolade... Egal ob bei einer genüsslichen 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, 11. Juli 2026

**11.30 Uhr**

**Power Legs** (Level 2) mit Jessica Braun  
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

**14.00 Uhr**

**Yin Yoga Hüftöffner / Yin Yoga hip opener** (Level 2)  
mit Jessica Braun  
Tiefe Dehnungen im Becken- und Hüftbereich, die Verspannungen nachhaltig lösen.  
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 13.00 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 / Sound meditation** mit Dr. Pia Walch-Liu  
Die sanften, harmonischen Töne helfen, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern.  
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 15.00 Uhr



### **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.

## 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. Unser gesamtes Kursangebot wird in deutscher Sprache durchgeführt. **Änderungen am Programm bleiben vorbehalten.**

### **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**

Diese Kurse sind für Teilnehmer geeignet, die bereits eine gute Grundfitness mitbringen und regelmäßig Sport treiben. Viele Übungen werden auf der Matte in Rücken-, und Bauchlage oder im Vierfüßlerstand ausgeführt.

### **Level 3: Sportlich Erfahrene**

Ideal für fitte und erfahrene Gäste, die sich und ihren Körper intensiv fordern möchten. Die Einheiten sind körperlich anspruchsvoller und beinhalten komplexere Bewegungsabläufe.

**Unsere Entspannungs- und 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.

### **Vitalstation**

Unsere Vitalstation ist von **Montag bis Samstag** mehrere Stunden am Tag für Sie besetzt. An der Vitalstation erhalten Sie Informationen zu unserem exklusiven Aktivprogramm, individuelle Ausflugstipps und vielseitige Wanderrouten. Bitte melden Sie sich für unsere Kurse und geführten Wanderungen entweder persönlich bei unserem Team Fitness & Gästebetreuung an oder nutzen Sie die ausliegenden Listen für eine selbstständige Anmeldung. *Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*



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