



ENGEL OBERTAL

★ ★ ★ ★ ★ S

FÄHRHAUS HOTEL COLLECTION

# Ihr Aktivprogramm

15. April bis 20. April 2024



„Glücklich ist nicht,  
wer anderen so vorkommt,  
sondern wer sich selbst dafür hält.“

Seneca

# Montag, 15. April 2024

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

**10.00 Uhr** **Yoga Basics** mit Katharina Stöckler  
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 9.00 Uhr



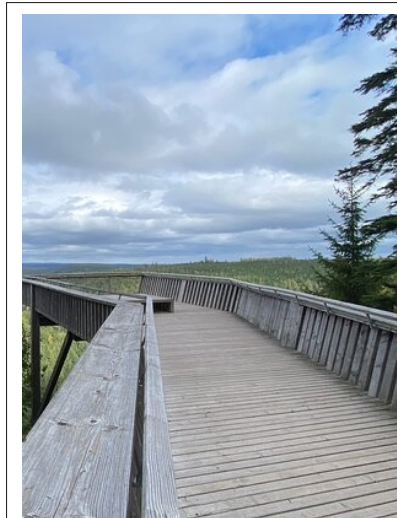
**11.30 Uhr** **Rücken Fit** mit Katharina Stöckler  
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



## **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 Mittelal und Obertal, liegt dieser Genussplatz bei der Waltherhütte. Hier erstreckt sich ein atemberaubendes Panorama auf das Murgtal und die Ruine Tannenfels.  
*Sehr gerne stellen wir Ihnen Wanderrucksäcke und -stöcke kostenfrei zur Verfügung.*  
Länge: ca. 8 km, Höhenmeter: 255 Hm  
Treffpunkt: Empfang  
Rückkehr: ca. 16.30 Uhr  
Anmeldung: bis 11.00 Uhr

**16.30 Uhr** **Autogenes Training** mit Heike Stoll-Dieterle  
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



### **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.

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, 16. 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 in tieferen Körperschichten und beruhigt das Nervensystem.  
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

**14.30 Uhr**

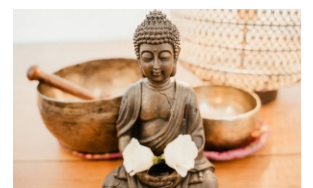
**Zirkeltraining** mit Katharina Stöckler  
Zirkeltraining ist abwechslungsreich, steigert Kraft und Ausdauer, verbessert Koordination und Beweglichkeit und trainiert neben dem ganzen Körper auch die Konzentrationsfähigkeit.  
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 13.30 Uhr

**15.45 Uhr**

**Medizinisches Qi Gong** mit Dr. Pia Walch-Liu  
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** 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  
Wir freuen uns, dass Sie unsere Gäste sind und laden Sie herzlich zu unserem wöchentlichen **Come Together** ein.  
Dauer: ca. 30 Minuten, Treffpunkt: Bar

## Mittwoch, 17. April 2024

**8.00 Uhr**

**Aqua Gym** mit Katharina Stöckler

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

**10.00 Uhr**

**Hanteltraining** mit Katharina Stöckler

Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit kleinen Hanteln stärken vor allem den Schultergürtel, die Arme und den Rücken.

Dauer: 30 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



**13.30 Uhr**

**Wanderung durch den Nationalpark**

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: Empfang

Rückkehr: ca. 16.30 Uhr

Anmeldung: bis 11.00 Uhr



**14.30 Uhr**

**Fitnessgeräte-Einweisung** mit Katharina Stöckler

Unsere Fitnesstrainerin Katharina weist Sie in die Handhabung unserer Krafttrainings- und Ausdauergeräte ein.

Dauer: ca. 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 13.30 Uhr

**17.00 Uhr**

**Duftmeditation** 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. Die Essenz der ätherischen Öle wird mit Affirmationen und Kristallklangschale verstärkt.

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, 18. April 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**

**Bauch Beine Po** mit Katharina Stöckler  
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



**14.30 Uhr**

**Rücken Yoga** mit Katharina Stöckler  
Um die natürlichen Stütz- und Bewegungsfunktionen der Wirbelsäule zu erhalten bzw. wiederzuerlangen, benötigt diese vielfältige Stimulationen. 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 13.30 Uhr

**16.30 Uhr**

**Progressive Muskelentspannung** mit Heike Stoll-Dieterle  
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:**

### **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.



# Freitag, 19. April 2024

**8.30 Uhr**

## **Mobility Training**

Mobility Training bezeichnet eine Trainingsmethode, die darauf abzielt, die Beweglichkeit, Flexibilität und das funktionale Bewegungsmuster des Körpers zu verbessern. Es beinhaltet eine Vielzahl von Übungen, die darauf abzielen, die Gelenke und Muskeln durch einen vollen Bewegungsumfang zu führen und so Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu steigern.  
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 7.30 Uhr

**10.00 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 9.00 Uhr



**11.30 Uhr**

## **Training mit dem Thera-Band** mit Katharina Stöckler

Ein hervorragendes und sanftes Arm- und Rumpfftraining, bei dem auch versteckte Muskelpartien erreicht werden können.  
Dauer: 30 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

**14.30 Uhr**

## **Gentle Yoga Flow** mit Katharina Stöckler

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon  
Anmeldung: bis 13.30 Uhr

**15.30 Uhr**

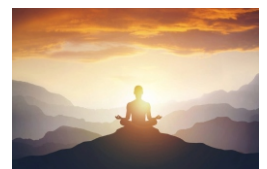
## **Saunaaufguss Bergwiese**

Treffpunkt: Schwitzstüble

**17.00 Uhr**

## **Atmung & 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

# Samstag, 20. April 2024

**8.00 Uhr**

## **Aqua Gym**

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

**10.00 Uhr**

## **Yoga Sonnengruß**

Der Sonnengruß oder auch Surya Namaskar genannt, ist eine dynamische Übungsabfolge im Yoga. 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 9.00 Uhr

**11.30 Uhr**

## **Pilates** mit Katharina Stöckler

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



**16.00 Uhr**

## **TaiJi** mit Dr. Pia Walch-Liu

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** 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



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

#### **Der Sankenbachsee** in Baiersbronn

Der Sankenbachsee im Schwarzwald ist einer von fünf Karseen auf Baiersbronner Gemarkung. Der Sankenbachsee entstand während der letzten Eiszeit, der heutige See selbst wird wohl nicht mehr viel mit dem einstigen Karsee gemein haben, da er 1980, nachdem er bereits verlandet war, künstlich aufgestaut wurde. Die Sankenbacher Wasserfälle, eine zweistufige Wasserfallkaskade an der 40 Meter hohen Karwand, und die umgebende Fläche (4,8 Hektar) dagegen schon, sie wurden bereits 1937 als flächenhaftes Naturdenkmal ausgewiesen.

Genießen Sie bei einer wunderschönen Rundwanderung die Einzigartigkeit und Idylle dieses Naturschutzgebietes.

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

### 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