



ENGEL OBERTAL

★ ★ ★ ★ ★ S

FÄHRHAUS COLLECTION

Ihr Aktivprogramm

von 24. August - 29. August 2026



„Man entdeckt keine neuen Erdteile,
ohne den Mut zu haben,
alte Küsten aus den Augen
zu verlieren“.

André Gide

Montag, 24. August 2026

8.30 Uhr

Aqua Gym (alle Level) mit Larissa Nägele
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr



10.30 Uhr

Wanderung zur Teufelsmühle in Obertal / Hike to the Teufelsmühle in Obertal

mit unserem Schwarzwald-Guide Willi Seid
(Our guide will lead the tour in German.)
Unser Guide Willi Seid führt Sie heute an der
Murg entlang bis zur Teufelsmühle, einer urig ge-
legenen 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: Vitalstation, Rückkehr: ca. 13.00 Uhr
Anmeldung: bis 9.00 Uhr

11.30 Uhr

Yin Yoga (Level 2) mit Larissa Nägele
Die Haltungen werden passiv und über längere Zeit
(meist 3–5 Minuten) gehalten, um eine tiefere Entspannung
zu fördern.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

14.30 Uhr

Fitnessgeräte-Einweisung / Fitness equipment instruction
(alle Level) mit Larissa Nägele
Sie lernen sichere Einstellungen, optimale Bewegungsabläufe und
individuelle Trainingsoptionen kennen.
Dauer: ca. 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.30 Uhr

16.30 Uhr

Autogenes Training / Autogenic training mit Heike Stoll-Dieterle
Mit ruhigen, geführten Übungen richten wir die Aufmerksamkeit
nach innen und lösen nach und nach Spannungen.
Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.30 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.

Dienstag, 25. August 2026

8.30 Uhr

Aqua Gym (alle Level) mit Carolin Caluser

Aqua Gym ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Bruthöhe 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

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

SAMMOLAHARI® Energie-Yoga Basics / Energy Yoga basics

(Level 1&2) mit Larissa Nägele

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 13.30 Uhr

15.45 Uhr

Gesundheits Qi Gong / Health 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 / Sound meditation mit Dr. Pia Walch-Liu

Lassen Sie sich in einen anderen Bewusstseinszustand führen, wo Ihr ruheloser Verstand abschalten kann.

Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 15.00 Uhr

NEU bei uns im Hotel Engel Obertal:

Energie-Yoga / SAMMOLAHARI®



SAMMOLAHARI

Weiche & fließende Wellenbewegungen versorgen den Körper mit neuer Energie. Durch Mobilisationsflows und den Yin & Yang Main Part, in welchem sich Kraft & Release Momente abwechseln, wird der Körper achtsam und dynamisch bewegt.

Das Konzept beruht auf der Koshaphilosophie (Lehre über die Körperhüllen). Diese besagt, dass wenn es den Koshas gut geht, der Mensch von Innen heraus strahlt, seine Energie frei fließen kann und er Lebensfreude & Lebendigkeit verspürt.

Die aktuellen Kurszeiten entnehmen Sie Ihrem Aktivprogramm. Wir bitten um vorherige Anmeldung an der Vitalstation und freuen uns darauf, Sie im Kurs begrüßen zu dürfen.

Mittwoch, 26. August 2026

8.30 Uhr

Aqua Gym (alle Level) mit Larissa Nägele
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr



10.30 Uhr

Sehenswerte Wanderung

„Rund um den Rinkenberg“ /

Worthseeing hike “Around the Rinkenberg”

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

Wir fahren mit unserem Hotelbus nach Baiersbronn,
von wo aus wir mit der Wanderung beginnen.

Es erwarten Sie wunderschöne Wanderwege durch die
idyllischen Berge des Schwarzwaldes mit herrlichen
Aussichten auf Baiersbronn.

Genießen Sie unterwegs vor allem auch die frische
Schwarzwaldluft.

Länge: ca. 6 km

Treffpunkt: Vitalstation, Rückkehr: ca. 13.00 Uhr

Anmeldung: bis 9.00 Uhr

10.30 Uhr

Halswirbelsäulen-Gymnastik / Cervical spine gymnastics

(alle Level) mit Carolin Caluser

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.30 Uhr

11.30 Uhr

Yoga für Anfänger / Yoga for Beginners (Level 1)

mit Larissa Nägele

Eine ruhige, einsteigerfreundliche Praxis mit einfachen Bewegungen
und klaren Anleitungen.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 10.30 Uhr

14.30 Uhr

Core Workout (Level 2) mit Jessica Braun

Intensive Kräftigung für die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Dauer: 30 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

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, 27. August 2026

8.30 Uhr

Aqua Gym (alle Level) mit Jessica Braun

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

15.30 Uhr

Mobility Stretch (Level 2) mit Larissa Nägele

Wir verbinden sanfte Mobilisationsübungen mit entspannendem Stretching, um die Beweglichkeit zu fördern, Verspannungen zu lösen und den Körper bewusst zu spüren. Durch fließende Bewegungen und gezielte Dehnungen schaffen wir mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden. Ideal, um zur Ruhe zu kommen und neue Bewegungsfreiheit zu gewinnen.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 14.30 Uhr

16.15 Uhr

Pilates im Sitzen / Seated Pilates (Level 1) mit Monika Eppelt

Wir verbinden sanfte Pilates-Übungen mit bewusster Atmung und gezielten Bewegungen im Sitzen. Dabei stärken und mobilisieren wir den Körper, verbessern Haltung und Körpergefühl und fördern gleichzeitig Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 15.15 Uhr



17.00 Uhr

Traumreise / Dream journey mit Monika Eppelt

Traumreisen zählen zu den imaginativen Entspannungsverfahren.

Phantasievolle und phantasieanregende Geschichten laden zum Träumen und Entspannen ein.

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 16.00 Uhr



Tipp in der Umgebung:

Lotharpfad - Ein Wald entsteht neu

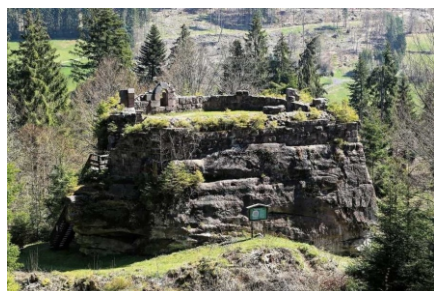
Im Jahr 1999 pflügte der Orkan „Lothar“ auf den Gipfeln des nördlichen Schwarzwalds eine tiefe Schneise durch den Wald. Auf dem 2003 eröffneten Lotharpfad können Sie auf einem 900 Meter langen Lehr- und Erlebnispfad der über Stege, Leitern und Treppen führt erleben, wie sich die Natur nach einem solchen 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, 28. August 2026

8.30 Uhr

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



10.30 Uhr

Gemütliche Wanderung zur Ruine Tannenfels / Cozy hike to the Tannenfels ruins

mit unserem Schwarzwald-Guide Willi Seid
(Our guide will lead the tour in German.)
Über schöne Waldwege führt Sie Willi Seid heute bis zur Burgruine Tannenfels. Die Ruine einer alten Turmburg, die im ausgehenden 11. Jahrhundert erbaut wurde, steht auf einem circa 10 Meter hohen natürlichen Buntsandsteinfelsen zwischen Rechtmurg und Ilgenbach. Bestaunen Sie dieses alte Bauwerk, bevor es langsam über das Ilgenbachtal zurück zum Engel geht.
Länge: ca. 6,5 km, Höhenmeter: 115 Hm
Treffpunkt: Vitalstation, Rückkehr: ca. 12.30 Uhr
Anmeldung: bis 9.00 Uhr

11.30 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 10.30 Uhr

14.30 Uhr

Pilates Basics (Level 1&2) mit Monika Eppelt

Ein Einführungskurs, der die Grundprinzipien von Pilates vermittelt, um Körperkontrolle, Stabilität und Beweglichkeit zu verbessern.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.30 Uhr

15.45 Uhr

8 Brokate Qi Gong / 8 Brocade Qi Gong mit Dr. Pia Walch-Liu

Die Abfolge von 8 verschiedenen Qi Gong Übungen wirken jeweils auf bestimmte Meridiane. Das meditative Fokussieren auf Bewegung und Atmung reduziert mentalen, emotionalen und körperlichen Stress und erzeugt innere Ruhe.
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 Imola

Samstag, 29. August 2026

8.30 Uhr

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

10.30 Uhr

Yin Yoga Hüftöffner / Yin Yoga hip opener (Level 2)
mit Jessica Braun
Spezielle Yogaübungen um die Hüftmuskulatur zu mobilisieren und zu dehnen.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr

11.30 Uhr

Pilates mit dem Redondoball / Pilates with the redondoball (Level 2) mit Monika Eppelt
Die Übungen mit dem Redondoball fördern besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur und verbessern die Körperstabilität
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

14.00 Uhr

Triggern intensiv / Triggermassage 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 13.00 Uhr

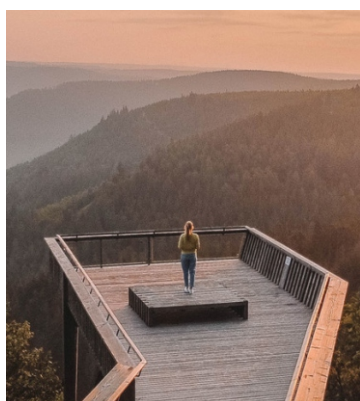


16.00 Uhr

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
Lassen Sie sich auf eine Klangreise in andere Sphären mitnehmen und lassen Sie sich in einen anderen Bewusstseinszustand führen, wo Ihr ruheloser Verstand abschalten kann.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 15.00 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 eingestuftten 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 Kniebischütte führt ein Wanderweg zum nur ca. 1 km entfernten Ellbachseeblick.

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