

## Sommer

Wir bitten Sie um **Anmeldung** zu den Programmpunkten mit unterstrichener Zeitangabe bis **17 Uhr am Vortag / 4 Mindestteilnehmer** für die Entspannungs- & Bewegungs-Angebote, da diese von der Nordic Schule Notschrei oder unseren Wellnesstrainern durchgeführt werden. Für die Mehrwert+ Angebote der Gastgeberfamilie Albiez / Bock können Sie sich auch **spontan** an der Rezeption anmelden. Es gibt hier auch einige Highlights des regionalen Gästeprogrammes welches Sie unter [www.hochschwarzwald.de](http://www.hochschwarzwald.de) oder [www.bergwelt-suedschwarzwald.de](http://www.bergwelt-suedschwarzwald.de) einsehen können. Auf der Rückseite befindet sich eine genaue Beschreibung der Veranstaltungen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>morgens</b>	<b>Rücken WohlFit</b> <u>08.30 Uhr</u> Im Waldhotel	<b>Schluchting</b> <u>10:00-13:00 Uhr</u> Aftersteiger Kapelle St. Anna	<b>Aqua Fit</b> <u>09:15 Uhr</u> Hallenbad im Waldhotel  <b>Naturpfad-Wanderung</b> <u>10:30 Uhr</u> Muggenbrunn	<b>Himmel auf Erden</b> <u>10:30 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel  <b>Nordic Fitness</b> <u>10:00 Uhr</u> Nordic Center	<b>Aqua Fit</b> <u>09:15 Uhr</u> Hallenbad im Waldhotel  <b>Geführte Wanderung mit dem Chef</b> <u>10:00 Uhr</u> Rezeption Waldhotel (ca. 3 Stunden)	<b>Führung Besucherbergwerk Finstergrund</b> 10-16 Uhr Wieden	<b>Gottesdienste</b> <u>10:00 Uhr</u> Messe in Todtnau & <u>09:30 Uhr</u> Moderner Gottesdienst in Todtnau <a href="http://www.netzwerk43.de">www.netzwerk43.de</a>
<b>mittags</b>	<b>Bauernhaus-besichtigung</b> <u>14.00 Uhr</u> Wembach	<b>Besichtigung Faller Konfitüren</b> <u>13.30 Uhr</u> Utzenfeld  <b>Kaffeekränzchen</b> <u>15.00 Uhr</u> Im Waldhotel-Restaurant  <b>Sauna-Aufguss</b> <u>ab 17.30 Uhr</u> Sauna im Waldhotel	<b>Kleine Auszeit</b> <u>17:45 Uhr</u> -inkl. kostenfreiem Hochschwarzwald Urlaubstagebuch-  <b>Dämmerschoppen mit dem Chef</b> <u>17:00 Uhr</u> Im Waldhotel-Restaurant In der Jägerstube	<b>Besichtigung Faller Konfitüren</b> <u>13.30 Uhr</u> Utzenfeld  <b>Kleine Auszeit</b> <u>17:45 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel -inkl. kostenfreiem Urlaubstagebuch-	<b>Schluchting</b> <u>10:00-13:00 Uhr</u> Aftersteiger Kapelle St. Anna  <b>Dämmerschoppen mit dem Chef</b> <u>17:00 Uhr</u> Im Waldhotel-Restaurant In der Jägerstube	<b>Biathlon für Jedermann/Mountain bike-Techniktraining</b> <u>15:00 Uhr</u> Nordic-Center Notschrei  <b>Kleine Auszeit</b> <u>17:45 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel -inkl. kostenfreiem Urlaubstagebuch-	<b>Glasbläser Vorführungen</b> <u>11-17 Uhr</u> im Glasbläserhof Aftersteg / Todtnauer Wasserfall  <b>Dämmerschoppen mit dem Chef</b> <u>17:00 Uhr</u> Im Waldhotel-Restaurant In der Jägerstube
<b>abends</b>	<b>Jagdstuben-Plausch</b> <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel	<b>Weinprobe</b> <u>21:00 Uhr</u> Im Waldhotel-Restaurant	<b>Schwarzwaldabend</b> ab 19 Uhr Im Waldhotel-Restaurant	<b>Jagdstuben-Plausch</b> <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel	<b>Jagdstuben-Plausch</b> <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel	<b>Jagdstuben-Plausch</b> <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel	<b>Gäste-Kegeln</b> <u>ab 21 Uhr</u> Kegelbahn im Waldhotel

**Wellnesstipp der Woche:** „Sommer, sun & fun“ Eine klassische Gesichtsbildung mit der Papaya-Maske lässt Ihre Haut nicht nur straffer sondern auch geschmeidiger und zarter erscheinen. Buchen Sie gleich Ihren besonderen Verwöhntermin, **50 min. für € 62,-**



# Sportliches

**Rücken WohlFit** Aufbautraining für die Rückenmuskulatur mit Andrea Steiger (25 min), in unserem Konferenzraum. maximale Teilnehmerzahl 7 Personen

## **Nordic Walking/ Nordic Fitness**

mit der Nordic-Schule Notschrei: Unseren Hausgästen zeigt Rainer Kiefer und sein Team beim Nordic Walking, wie Sie sich in der Natur gesund bewegen und gesunde Gymnastik- und Koordinationsübungen machen können. Der Trainer stellt sich dabei individuell auf Sie ein, Dauer ca. 1 Stunde

**Aqua-Fitness** Starten Sie fit in den Tag bei einer halben Stunde Wassergymnastik mit Gabi Leisinger, effektives Herz/Kreislauf- und Muskeltraining mit viel Spaß

## **Biathlon für Jedermann**

(mit Mountainbikes oder Laufen/Nordic Walking) Sommerbiathlon in dem Nordic-Stadion Notschrei. Lernen Sie mit Laser-Gewehren zu schießen wie die Profis und nehmen Sie an einem kleinen Wettkampf teil. Sie können zu Fuß teilnehmen oder mit einem Mountainbike (eigenes Fahrrad oder im Nordic-Center vorher leihbar (kostenpflichtig)). Für Mountainbiker gibt es dabei auch ein **Mountainbike-Techniktraining**, Dauer ca. 2 Stunden.

**Sauna-Aufguss** Einheizendes Aufguss-Ritual „Eis und Heiß“ mit Gabi Leisinger. Die genaue Uhrzeit können Sie auf der Herzchentafel vor der Sauna nachlesen.

**BodyStyling** Bauch- Beine und Po-Übungen – bleiben Sie beweglich mit Andrea Steiger (50 min), in unserem Konferenzraum. maximale Teilnehmerzahl 7 Personen

**Geführte Wanderung** Entdecken Sie bei einer geführten Wanderung mit dem Chef die schönsten Ecken der Region .

## **Lustige Kegelrunde**

mit unserem Kegelprofi Sebastian Bock. Er freut sich auf Ihre Herausforderung

## **Naturpfad Wanderung**

eine abwechslungsreiche Wanderung mit dem Naturführer Markus Dutschke durch einzigartige Biotope - seltene, gesetzlich

geschützte Lebensräume, trotz manches Anstiegs gut auch für Familien mit Kindern zu begehen, ca. 5 km, Anmeldung Tel. 7652 1206-30

## **Schluchting**

Schluchting ist eine Untergruppe des Canyoning. Beim Schluchting erwandert man die Schlucht von unten im Bachbett, geht durch Wasserläufe und klettert über Steine und Felsen. Die Langenbachschlucht befindet sich zwischen Notschrei und Todtnau. € 18 pro Person Anmeldung erforderlich unter [www.hochschwarzwald.de/erlebnisse](http://www.hochschwarzwald.de/erlebnisse)

# Geselliges

**Weinprobe** unser Weinkenner Willi Falger bringt Ihnen gerne die einheimischen Weine näher. Unkostenbeitrag 13 Euro

## **Natur-Kaffeekränzchen**

mit der Senior Wirtin Irene Albiez – Frau Albiez, unsere Kräuter Kennerin und Dekorateurin lädt Sie herzlich zu einer Tasse Kaffee ein und freut sich auf Sie!

## **Schwarzwaldabend**

im Waldhotel Restaurant: urig echte Heimatklänge zum Träumen und Mitsingen mit der Hohwaldmusik von Konrad Wisser

## **Dämmerchoppen mit dem Senior Chef**

im Restaurant. Erfahren Sie mehr über die Geschichte des Notschreipass, Familie und Region. Wir freuen uns Sie persönlich kennen zu lernen!

## **Jagdstuben-Plausch**

von 21-23 Uhr servieren wir Ihnen in der Jagdstube regionale Spezialitäten zum Kennenlernen

## **Bauernhausbesichtigung (Wembach)**

Im Bauernhausmuseum Segerhof in Wembach gibt es den Schwarzwald noch wie „anno dazumal“. Der Besucher erspürt, wie die Menschen im Schwarzwald vor über 300 Jahren gelebt haben. Der Segerhof wurde ca. 1680 erbaut.

Anmeldung erforderlich, Tel. 07673/91 8130

## **Betriebsbesichtigung bei Faller Konfitüren** (Utzenfeld)

Kosten: 5,- Euro

**Führung Besucherbergwerk Wieden** Entdecken Sie die Schwarzwaldregion unter Tage. Verschiedene Gesteinsvorkommen,

geheimnisvolle Gänge und Spalten die zu sehen sind. Ein besonderes Erlebnis ist die Fahrt mit dem Zügle ins Bergwerk. Info unter Telefon 07673 303

# Inspiratives

**Kleine Auszeit** mit Benjamin Albiez im Lesezimmer (ca. 15min). Holen Sie Ihr eigenes kostenfreies Hochschwarzwald Urlaubstagebuch ab und nehmen Sie sich eine viertel Stunde Zeit um sich inspirieren zu lassen, wie Sie in Ihrem Urlaub zu ganzheitlicher Ruhe kommen können. Hierfür hören Sie live ein selbstgeschriebenes Lied ([www.ben-jaming.de](http://www.ben-jaming.de)) und einen Impuls, um Ihren Urlaub bewusst zu genießen.

## **Himmel auf Erden**

mit Benjamin Albiez im Lesezimmer. Die christliche Botschaft hat nichts damit zu tun sich anzustrengen "nett" zueinander zu sein, sondern vielmehr damit Gott, der uns über alles liebt, selbst persönlich zu begegnen....

Er kann und will das tiefe Bedürfnis nach tiefem Sinn und Frieden in uns stillen. Er kann und will helfen und heilen wo „Notschreie“ in unserem Leben sind. Neugierig? Wir beten mit Ihnen. Seien Sie dabei, wenn der Himmel auf die Erde kommt...

**Gottesdienste:** 10:00 Uhr kath. Messe in Todtnau [www.kirche-todtnau.de](http://www.kirche-todtnau.de)  
09.30 Uhr moderner Gottesdienst in Todtnau [www.netzwerk43.de](http://www.netzwerk43.de)