



Wohlfit©- Gästeprogramm & Regio-Highlights

Winter



Wir bitten Sie um **Anmeldung** zu den Programmpunkten mit unterstrichener Zeitangabe bis **17 Uhr am Vortag / 3 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 oder www.bergwelt-suedschwarzwald.de einsehen können.

Montag	<u>09.00 Uhr</u>	Rücken WohlfIt - Rückengymnastik und Herzkreislauftraining mit Andrea Steiger (50 min), in unserem Konferenzraum. maximale Teilnehmerzahl 7 Personen
	<u>21.00 Uhr</u>	Stirnlampenwanderung – Erkunden Sie mit Sebastian Bock den Sternenhimmel und den zauberhaften Winterwald mit Stirnlampen (Dauer ca. 1 h / gutes Schuhwerk erforderlich)
Dienstag	<u>10.00 Uhr</u>	Nordic Cruising oder Langlauf Schnupperkurs mit der Nordic Schule Notschrei (ca. 1h) Langlauf Nordic Cruising ist die ideale Wintersportart für Wanderer und Naturliebhaber die Spaß und Bewegung auf den Loipen genießen wollen und hierfür einen Einstieg suchen. Die Technik ist einfacher als beim klassischen Langlauf zu erlernen. Material ist nicht beim Kurs enthalten und kann aber beim Ski-Hirt im Nordic Center ausgeliehen werden (Bitte tun Sie das schon vor Kursbeginn) / alternativ auch klassisch oder Skating Tipps möglich
	<u>15 Uhr</u>	Natur- Kaffeekränzchen mit der Wirtin Irene Albiez – Frau Albiez, unsere Kräuter Kennerin und Dekorateurin lädt Sie herzlich zu einer Tasse Kaffee ein und freut sich auf Sie!
	<u>17.30 Uhr</u> <u>17.45 Uhr</u>	Sauna-Aufguss-Ritual mit Gabi Leisinger Kleine Auszeit mit Benjamin Albiez im Lesezimmer (ca. 15min) 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) und einen Impuls, um Ihren Urlaub bewusst zu genießen.
	<u>10.00 Uhr</u>	Nassbürsten der Hände und Füße - Nach einer Einführung in die Basische Gesundheitslehre nach P. Jentschura zeigen wir Ihnen wie Sie mit basischem Wasser Füße, Hände und das Gesicht in Lymph- und Ausscheidungsrichtung bürsten und austreichen können. Die Bürstungen regen den Kreislauf und die Entgiftungsfunktion des Körpers an. Zum Abschluss gibt es ein natürliches Mineralgetränk. (ca. 20 min im Schwimmbad mit C. Asal)
Mittwoch	<u>10.30 Uhr</u>	geführte Schneeschuwanderung mit Benjamin Albiez (ca. 2h) Erleben Sie die herrliche Natur in der wunderbaren Landschaft zwischen Feldberg, Belchen und Schauinsland ursprünglich und auch abseits der Winterwanderwege mit Schneeschuhen. Das „Laufen wie auf Wolken“ ist einfach zu erlernen. (Schneeschuhe und Stöcke werden vom Hotel gestellt / bitte bringen Sie gutes Schuhwerk mit)
	<u>17.30 Uhr</u> <u>17.45 Uhr</u>	Kinder Langlaufkurs mit der Nordic Schule Notschrei bei Flutlicht 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...
	ab 19 Uhr	Schwarzwaldabend im Waldhotel Restaurant: urig echte Heimatklänge zum Träumen und Mitsingen mit der Hohwaldmusik von Konrad Wisser
	<u>10.00 Uhr</u> <u>10.30 Uhr</u> <u>14.00 Uhr</u> <u>21.00 Uhr</u>	Nassbürsten der Hände und Füße (Erklärung siehe oben) Kleine Auszeit mit Benjamin Albiez im Lesezimmer (Erklärung siehe oben) (ca. 15min) Rücken WohlfIt - Rückengymnastik und Herzkreislauftraining (Erklärung siehe oben) Weinprobe mit unserem Weinkenner Willy Falger und vielen heimischen Geschmacks-Sinfonien aus der Sonnenstube Baden (Umkostenbeitrag € 13 pro Person)
Freitag	<u>08.15 Uhr</u>	Aqua-Fitness - Starten Sie fit in den Tag bei einer halben Stunde Wassergymnastik mit Gabi Leisinger, effektives Herz/Kreislauf- und Muskeltraining mit viel Spaß
	<u>17.45 Uhr</u>	Dämmerchoppen mit dem Chef im Restaurant Erfahren Sie mehr über die Geschichte des Notschreipass, Familie und Region. Wir freuen uns Sie persönlich kennen zu lernen!
Samstag	<u>10.00 Uhr</u>	Langlauf Schnupperkurs (Klassisch & Skating) mit der Nordic Schule. Die Trainer der Nordic Schule Notschrei vermitteln Ihnen die richtige Technik und Freude am Sport im Schnee – sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Material ist nicht beim Kurs enthalten und kann aber beim Ski-Hirt im Nordic Center ausgeliehen werden (Bitte schon vor Kursbeginn)
	<u>14.00 Uhr</u>	Biathlon Schnupperkurs unter Anleitung unserer Biathlon-Trainer lernen Sie den Umgang mit einer Laserwaffe und schießen wie die Profis auf Scheiben in 50m Entfernung. Abgerundet wird das interessante Programm mit einem Abschlusswettkampf.
	<u>17.30 Uhr</u> <u>17.45 Uhr</u>	Sauna-Aufguss-Ritual mit Gabi Leisinger Kleine Auszeit mit Benjamin Albiez im Lesezimmer (Erklärung siehe oben) (ca. 15min)
Sonntag	Gottesdienste:	10:00 Uhr kath. Messe in Todtnau www.kirche-todtnau.de 09.30 Uhr moderner Gottesdienst in der Freikirche Todtnau www.netzwerk43.de