

Wir bitten Sie um **Anmeldung** zu den Programmpunkten bis **16 Uhr am Vortag / 3 Mindestteilnehmer**.
Auf der Rückseite befindet sich eine genaue Beschreibung der Veranstaltungen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens	<p>Wellnesstipp für die Füße: der Barfußpfad zwischen Notschrei und Muggenbrunn</p>	<p>Schluchting zu Fuß durch den Langenbach mit Markus <u>9:45-13 Uhr</u> Aftersteg-Muggenbrunn € 22 pro Person inkl. Vesper</p> <p>Morgen-Impuls <u>10-10.15 Uhr</u> Hubertus-Lounge im Waldhotel</p>	<p>Familienwanderung auf dem Zauberweg <u>Ab 10 Uhr</u> Todtnau € 10 pro Person inkl. Seilbahn Bergfahrt</p>	<p>Auf Spurensuche mit dem Jäger <u>Ab 10 Uhr</u> Todtnauberg Radschert € 3 pro Person</p> <p>Morgen-Impuls <u>10-10.15 Uhr</u> Hubertus-Lounge im Waldhotel</p>	<p>Morgen-Impuls <u>10-10.15 Uhr</u> Hubertus-Lounge im Waldhotel</p> <p>Kleine Auszeit <u>12.30 -12.45 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel</p>	<p>Familienwanderung mit Schatzsuche <u>10-15 Uhr</u> Todtnau-Herrenschwand €5/ ab 16 Jahren €8</p>	<p>Gottesdienste <u>10 Uhr</u> Messe in Todtnau & <u>09.30 Uhr</u> Moderner Gottesdienst in Todtnau www.netzwerk43.de</p>
mittags	<p>Nordic-Walking <u>15 - 16 Uhr</u> mit Susann ab der Rezeption Waldhotel</p> <p>Dämmereschoppen mit dem Chef – die Hausgeschichten aus erster Hand <u>16.30-17 Uhr</u> Restaurant im Waldhotel</p>	<p>Waldbaden <u>10 – 11.30 Uhr</u> mit Andrea ab der Rezeption Waldhotel</p> <p>Kleine Auszeit <u>12.30 -12.45 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel</p> <p>Himmel auf Erden <u>16.30-17 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel</p>	<p>Nordic-Fitness <u>14 - 15 Uhr</u> Nordic-Center Notschrei</p> <p>Himmel auf Erden <u>16.30-17 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel</p>	<p>Kleine Auszeit <u>12.30 -12.45 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel</p>	<p>Mountainbike Technik Training <u>ca. 15 - 17 Uhr</u> 1 Stunde bei unter 4 Pers. 1,5 Stunden bei 4-5 Pers. 2 Stunden ab 6 Pers. Nordic Center Notschrei</p> <p>Himmel auf Erden <u>16.30-17 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel</p>	<p>Sommer Biathlon <u>15 - 18 Uhr</u> Nordic Center Notschrei</p> <p>Domführung St. Blasien 14.45 Uhr Haus des Gastes</p>	<p>Dämmereschoppen mit dem Chef – die Hausgeschichten aus erster Hand <u>17.30-18 Uhr</u> Restaurant im Waldhotel</p>
abends	<p>Jagdstuben-Plausch <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel</p>	<p>Kleine Auszeit <u>21.30 -21.45 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel</p> <p>Jagdstuben-Plausch <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel</p>	<p>Kleine Auszeit <u>21.30 -21.45 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel</p> <p>Schwarzwaldabend <u>Ab 19 Uhr</u> Im Waldhotel</p>	<p>Himmel auf Erden <u>16.30-17 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel</p> <p>Weinprobe mit Willy Falger <u>ab 21 Uhr</u> Keiler Club im Waldhotel</p>	<p>Jagdstuben-Plausch <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel</p>	<p>Kleine Auszeit <u>21.30 -21.45 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel</p> <p>Jagdstuben-Plausch <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel</p>	<p>Kleine Auszeit <u>21.30 -21.45 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel</p> <p>Jagdstuben-Plausch <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel</p>

Wellnesstipp der Woche: Fuß-Bein-Spezial Massage (wenn gewünscht auch mit entspannender Kopfmassage), Verwöhnzeit 50min. für 72,-€
Ganzkörpermassage mit Birken Öl, Verwöhnzeit 50min. für 72,-€
Buchten Sie noch heute Ihren Verwöhntermin, Sie haben es sich verdient!



Sportliches

Ranger Wanderung

mit dem Feldberg-Ranger Achim Laber, eine interessante Führung durch das größte Naturschutzgebiet des Landes

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. Dauer 1 St.

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

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.

Bogenschießen Schnuppern Sie in die Faszination

Schluchting

Mit Naturführer Markus Dutschke laufen Sie quer durch das Langenbach Flussbeet von Aftersteg bis nach Muggenbrunn

Geselliges

Weinprobe

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

lustige Kegelrunde

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

Schwarzwaldabend

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

Dämmerstoppchen mit dem Chef

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

Führungen mit Zugfahrt im Besucherbergwerk Finstergrund (Wieden)

Entdecken Sie die Bergwelt unter Tage. Verschiedene Gesteinsvorkommen, geheimnisvolle Gänge und Spalten die zu sehen sind. Ein besonderes Erlebnis ist die Fahrt mit dem Zügler ins Bergwerk.

Betriebsbesichtigung bei Faller Konfitüren (Utzenfeld)

Kosten: 5,- Euro

Inspiratives

Morgen Impuls

mit Benjamin Albiez und Andrea Steiger im Jagdstuben Restaurant oder bei schönem Wetter auf der Terrasse (ca. 15min) mit einer jeden abwechselnden Empfehlung für ein vitalisierendes Morgenritual sowie einem kleinen Implustext für die Gesundheit von Körper, Seele oder Geist und Morgensegen.

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.

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...

Sinneswanderung

bei einem kleinen Rundgang werden wir mit Achtsamkeit die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Dies bringt uns dem Wunder der Schöpfung nah und erfüllt Körper, Geist und Seele mit friedvoller Ruhe.