

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 oder www.bergwelt-suedschwarzwald.de einsehen können. Auf der Rückseite befindet sich eine genaue Beschreibung der Veranstaltungen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens	Rücken WohlFit <u>08.45 Uhr</u> Gymnastikraum im Waldhotel	Nordic Cruising/ Langlauf Schnupperkurs <u>10:00 Uhr</u> An der Nordic-Schule (Bitte eigene Ski mitbringen oder schon vorher dort leihen)	Kleine Auszeit <u>10:00</u> Auszeitzimmer im Waldhotel Schneeschuh- wanderung Rezeption Waldhotel <u>10:30 Uhr</u>	Nassbürsten der Hände und Füße <u>10:00 Uhr</u> Hallenbad im Walhotel	Aqua-Fitness <u>08:15 Uhr</u> Hallenbad im Waldhotel mit Gabi Leisinger, ca. 30 Minuten	Langlauf Schnupperkurs <u>10:00 Uhr</u> An der Nordic-Schule (Bitte eigene Ski mitbringen oder schon vorher dort leihen)	Gottesdienste <u>09:30 Uhr</u> Messe in Todtnau & <u>10:00 Uhr</u> Moderner Gottesdienst in Todtnau
mittags	Bauernhaus besichtigung 14.00 Uhr Wembach Sauna-Aufguss <u>ab 17.30 Uhr</u> Sauna im Waldhotel	Kaffeekränzchen <u>15.00 Uhr</u> Im Waldhotel- Restaurant Sauna-Aufguss <u>ab 17.30 Uhr</u> Sauna im Waldhotel	Flutlicht Kinder Langlaufkurs <u>18:00 Uhr</u> am Nordic Center Notschrei	BodyFit <u>17:00 Uhr</u> Gymnastikraum im Waldhotel	Sauna-Aufguss <u>ab 17.30 Uhr</u> Sauna im Waldhotel	Biathlon Schnupperkurs <u>14:00 Uhr</u> Schieße wie die Profis mit Laserwaffe auf Scheiben in 50m Entfernung	Sauna- Aufguss <u>ab 17.30 Uhr</u> Sauna im Waldhotel
abends	Weinprobe <u>21:00 Uhr</u> Im Waldhotel- Restaurant	Kleine Auszeit <u>17.45 Uhr</u> Auszeitzimmer im Waldhotel Jagdstuben-Plausch <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel	Himmel auf Erden <u>17:45 Uhr</u> Lesezimmer im Waldhotel Schwarzwaldabend <u>Ab 19:00 Uhr</u> Im Waldhotel	Jagdstuben- Plausch <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel	Dämmerschoppen mit dem Chef <u>17:45 Uhr</u> Im Waldhotel- Restaurant	Kleine Auszeit <u>17.45 Uhr</u> Auszeitzimmer im Waldhotel Jagdstuben-Plausch <u>ab 21 Uhr</u> Jagdstube im Waldhotel	Stirnlampen- wanderung oder Kegelturnier bei schlechter Witterung <u>21:00 Uhr</u>

Wellnesstipp der Woche: Wir empfehlen Ihnen unsere sehr beliebte **Schokoladenmassage**, lassen Sie sich verwöhnen durch entspannende Massagegriffe in eine Welt der Schokolade, Verwöhnzeit 50 min für € 69,-



Sportliches

- geführte Schneeschuhwanderung mit B. Albiez** Erleben Sie die herrliche Natur mit Schneeschuhen. Das „Laufen wie auf Wolken“ ist einfach zu erlernen. (Schneeschuhe und Stöcke werden vom Hotel gestellt / bitte bringen Sie gutes Schuhwerk mit) (Dauer ca. 2h)
- Stirnlampenwanderung** Erkunden Sie mit Sebastian Bock Sternenhimmel und den zauberhaften Winterwald mit Stirnlampen (Dauer ca. 1 h / gutes Schuhwerk erforderlich)
- Nordic Cruising oder Langlauf Schnupperkurs** mit der Nordic Schule Notschrei (ca. 1h) Die Trainer der Nordic Schule Notschrei vermitteln Ihnen die richtige Technik und Freude am Sport im Schnee – sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. (Klassisch & Skating) Material ist nicht beim Kurs enthalten und kann aber beim Ski-Hirt im Nordic Center ausgeliehen werden (Bitte schon vor Kursbeginn) 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.
- 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** Biathlon in dem Nordic-Stadion Notschrei. Lernen Sie mit Laser-Gewehren zu schießen wie die Profis und nehmen Sie an einem kleinen Wettkampf teil. Skiverleih noch nicht im Preis inkl.
- Sauna-Aufguß** Einheizendes Aufguß-Ritual „Eis und Heiß“ mit Gabi Leisinger. Die genaue Uhrzeit können Sie auf der Herzchentafel vor der Sauna nachlesen.
- BodyFit** Gymnastikübungen für den ganzen Körper (50 min). mit Andrea Steiger
- Rückengymn.** mit Andrea Steiger (25 min) in unserem Konferenzraum. Teilnehmerzahl mind. 3 Personen

Geselliges

- Weinprobe** unser Weinkenner Willi Falger bringt Ihnen gerne die einheimischen Weine näher. Unkostenbeitrag 13 Euro
- 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!
- Schwarzwaldabend** im Waldhotel Restaurant: urig echte Heimatklänge zum Träumen und Mitsingen mit der Hohwaldmusig von Konrad Wisser
- Dämmerschoppen mit dem Chef** im Restaurant Erfahren Sie mehr über die Geschichte des Notschreipass, Familie und Region. Wir freuen uns Sie persönlich kennen zu lernen!
- Lustige Kegelrunde** mit unserem Kegelprofi Sebastian Bock. Er freut sich auf Ihre Herausforderung .
- 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 Tel. 07673/91 81
- 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.

Inspiratives

- 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.
- Gottesdienste:** 10:00 Uhr kath. Messe in Todtnau www.kirche-todtnau.de
09.30 Uhr moderner Gottesdienst in Todtnau www.netzwerk43.de