

TRAUBE TONBACH

*best since 1789*



# Wochenprogramm

vom 13. Mai bis 19. Mai 2024

Wohlfühl-Wanderwoche mit Rosi Haist

# Herzlich Willkommen.

Liebe Gäste,

wie schön, dass Sie bei uns sind! Runden Sie Ihren Besuch in der Traube Tonbach mit Ausflügen und Aktivitäten zu einem einzigartigen Erlebnis ab. Sie finden hier alle von uns geplanten, getesteten und für wunderbar empfundenen Möglichkeiten rund um Genuss, Sport und Kultur, mit denen Sie sich selbst und Ihren Liebsten eine Freude machen.

Wir freuen uns, dass Sie unsere Gäste sind und wünschen Ihnen einen erholsamen Aufenthalt.



Familie Finkbeiner

## **Informationszentrum am Ruhestein.**

Derzeit können Tickets für die Ausstellung nicht online gebucht werden. Vor Ort können Sie für den jeweiligen Tag Tickets erwerben. Beachten Sie bitte, dass derzeit vor Ort nur Barzahlung möglich ist. Montags ist das Zentrum geschlossen.

## **Freudenstadt.**

Der größte Marktplatz Deutschlands, die markante Stadtkirche, das historische Besucherbergwerk oder der Friedrichsturm - die Stadt: Freudenstadt ist sehens- und erlebenswert.

Kommen Sie auf uns zu. Gerne beraten wir Sie an der Information.

**Montag, 13. Mai 2024** / Blockhütte geschlossen.

**08.00 Aqua-Fit im Sportbecken.**

Der natürliche Auftrieb und Widerstand des Wassers bewirken ein ganzheitliches Training für Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke. Außerdem wird das Lymphsystem durch die sanfte Massagewirkung des Wassers angeregt. Anmeldung bis 7.30 Uhr. Dauer 30 Minuten. Treffpunkt ist in der Pool-Area.

**09.30 Information / Guest Relation / Anmeldung. bis 11.30 Uhr.**

Die Information befindet sich im Bereich der Rezeption (Telefonnummer 441). Gerne beraten wir Sie, nehmen Ihre Anmeldungen persönlich entgegen oder reservieren das passende Fahrrad für Sie. Außerhalb dieser Zeiten sind die Mitarbeiter/innen an der Rezeption gerne für Sie da.

**10.30 Wanderwoche mit Rosi Haist / Mummelsee - Hornisgrinde.**

Wir fahren mit dem Hotelbus zum Mummelsee an der Schwarzwaldhochstraße. Hier wandern wir um den sagenumwobenen Mummelsee, weiter auf die Hornisgrinde – mit 1164 Hm der höchste Berg im Nordschwarzwald. Am Hornisgrindeturm vorbei wandern wir über ein Hochmoorgebiet zum Bismarckturm, wo wir eine kleine Pause einlegen und die herrliche Aussicht genießen. Länge 6 km, leichtes Niveau, geplante Rückkehr 15 Uhr. Anmeldung bis 9 Uhr. Treffpunkt ist am Eingang Stammhaus.

**11.00 Hausführung im Stammhaus mit Iris Mahler.**

Anfang 2020 war das Stammhaus der Traube Tonbach bis auf die Grundmauern abgebrannt. Am 8. Mai 2022 hat das neue Stammhaus nach einer 21 Monate Bauzeit wiedereröffnet. Iris Mahler führt Sie heute informativ und charmant durch das neue Stammhaus. Auch ein Blick hinter die Kulissen ist uns gestattet. Dauer 60 Minuten. Anmeldung bis 10 Uhr. Treffpunkt ist Eingang Stammhaus.

**13.30 Genüsslicher Nachmittag im Restaurant Silberberg bis 15 Uhr.**

Liebe Gäste, genießen Sie verschiedene Köstlichkeiten für den kleinen Hunger am Nachmittag. Von 13.30 – 15 Uhr verwöhnen wir Sie an unserem Büffet im Restaurant Silberberg mit kleinen herzhaften Snacks. Wir wünschen guten Appetit.

**15.30 BodyArt Mobility Training mit Iris Mahler.**

Mobility Training kombiniert verschiedene Beweglichkeitsübungen, die den Bewegungsradius deines Körpers vergrößern. Dazu gehören Flexibilität, Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Kraft. Eine gute Mobilität ermöglicht eine aktive und möglichst schmerzfreie Bewegungsfreiheit. Dauer 60 Minuten. Anmeldung bis 12 Uhr. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**Ausflugsziele.**

Interessante Ausflugsziele haben wir für Sie in einer informativen Broschüre zusammengefasst. Sie finden diese am Guest Relation Desk im Bereich der Rezeption. Gerne beraten wir Sie persönlich.

**Dienstag, 14. Mai 2024** / Blockhütte geschlossen.

**08.00 Aqua-Fit im Sportbecken.**

Wassergymnastik ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer. Sie entlasten Ihre Gelenke, stärken aber gleichzeitig alle wichtigen Muskeln, um Rumpf und Wirbelsäule stabil zu halten. Anmeldung bis 7.30 Uhr. Dauer 30 Minuten. Treffpunkt ist in der Pool-Area.

**08.50 Sanfte Mobilisation mit Iris Mahler.**

Das sanfte Mobilisieren von Gelenken, Sehnen und Bänder können Verspannungen lösen, ohne den Körper zu überfordern. Sie fühlen sich beweglicher geschmeidiger für einen guten Start in den Tag. Vielleicht finden Sie hier Ihre kleine Morgenroutine. Dauer 40 Minuten. Anmeldung bis 8 Uhr. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**09.30 Information / Guest Relation / Anmeldung. bis 11.30 Uhr.**

Die Information befindet sich im Bereich der Rezeption (Telefonnummer 441). Gerne beraten wir Sie, nehmen Ihre Anmeldungen persönlich entgegen oder reservieren das passende Fahrrad für Sie. Außerhalb dieser Zeiten sind die Mitarbeiter/innen an der Rezeption gerne für Sie da.

**10.30 Wanderwoche mit Rosi Haist / Buhlbach - Glashütte und Forellenhof.**

Wir fahren mit unserem Hotelbus nach Obertal-Buhlbach. Von der Glashütte aus wandern wir auf naturbelassenen Waldpfaden am Röhrsbächle entlang über den Hirschauer Wald bis nach Obertal. Dort wechseln wir auf die andere Talseite und an der Rechtmurg entlang geht's zurück zum Ausgangspunkt. Nach einer gemütlichen Einkehr im Forellenhof machen wir uns auf den Heimweg. Länge 6 km, leichtes Niveau, Rückkehr 14 Uhr. Anmeldung bis 9 Uhr. Treffpunkt ist am Hoteleingang.

**13.30 Genüsslicher Nachmittag im Restaurant Silberberg bis 15 Uhr.**

Liebe Gäste, genießen Sie verschiedene Köstlichkeiten für den kleinen Hunger am Nachmittag. Von 13.30 – 15 Uhr verwöhnen wir Sie an unserem Büffet im Restaurant Silberberg mit kleinen herzhaften Snacks. Wir wünschen guten Appetit.

**14.30 Rücken Fit & Vital mit Imola Schumacher.**

Für einen gesunden Rücken sind die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Flexibilität der faszialen Strukturen genauso wichtig wie die Stabilität. Spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen verbessern die Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Funktionale Übungen fördern die Koordination und Standstabilität. Dauer 50 Minuten. Anmeldung bis 12 Uhr. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**15.30 BBP / Bauch Beine Po funktional intensiv mit Imola Schumacher.**

Ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Nach einer intensiven Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Kräftigungstraining, welches die Fettverbrennung ankurbelt. Isolationsübungen auf der Matte ergänzen dieses dynamische Training. Anmeldung bis 12 Uhr. Dauer 50 Minuten. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**Mittwoch, 15. Mai 2024** / Blockhütte geöffnet 12 – 18 Uhr.

**09.30 Information / Guest Relation / Anmeldung. bis 11.30 Uhr.**

Die Information befindet sich im Bereich der Rezeption (Telefonnummer 441). Gerne beraten wir Sie, nehmen Ihre Anmeldungen persönlich entgegen oder reservieren das passende Fahrrad für Sie.

**10.30 Wanderung mit Rosi Haist / Freudenstadt - Kienberg.**

Mit fahren mit unserem Hotelbus nach Freudenstadt. Von dort aus geht es auf den Kienberg und weiter auf dem Logentannenpfad zur Logenhütte und Gminder Weg - dem Plenterwalf Pfad. Nun führt der Weg vorbei an der Agnesruhe und durch den Teuchelwald bis zum wunderschön gelegenen Kaffee am Kienberg, wo wir gemütlich einkehren. Länge 6 km, leichtes Niveau, Rückkehr 14.30 Uhr. Anmeldung bis 9 Uhr. Treffpunkt ist am Hoteleingang.

**11.45 Fit im Sitzen mit Iris Mahler.**

Die Bewegung im Sitzen durchzuführen, kostet weniger Kraft, entlastet die Gelenke und überfordert das Gleichgewicht nicht. Und doch kann man auf diese Weise den Kreislauf in Schwung bringen, sich dehnen und gezielt Muskelgruppen kräftigen. Dauer 40 Minuten. Anmeldung bis 11 Uhr. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**13.30 Genüsslicher Nachmittag im Restaurant Silberberg bis 15 Uhr.**

Liebe Gäste, genießen Sie verschiedene Köstlichkeiten für den kleinen Hunger am Nachmittag. Wir wünschen guten Appetit.

**15.00 Stockschießen mit Rosi Haist.**

Ähnlich wie beim Boccia, gilt es beim Stockschießen den Stock so nahe als möglich an die Daube heranzuschieben. Dauer 85 Minuten, Anmeldung bis 10 Uhr (mind., 3, max. 8 Personen (nur bei trockenem Wetter). Treffpunkt auf der Traube Stockbahn.

**15.00 Fit Mix & Core Training mit Iris Mahler.**

Ein umfassendes Ganzkörpertraining mit den Inhalten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen. Core Training bezieht sich die Kräftigung der Rumpfmuskeln, also in der Bauchregion, im Becken, im hinteren und unteren Rücken. Dauer 50 Minuten. Anmeldung bis 12 Uhr. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**16.30 Portweinverkostung mit Luis Fernandes.**

Portwein, kurz Port genannt, ist ein roter, seltener auch weißer, Süßwein. Er stammt aus der Region Alto Douro im portugiesischen Douro-Tal. Zu der heutigen Verkostung begrüßen wir Sie mit einem Welcome Drink. Es folgt eine Verkostung von 8 Qualitäten sowie ein interessanter Kurzvortrag. Die Verkostung wird von Luis Fernandes, Sommelier und mehrfach ausgezeichnete Experte für Portwein, moderiert und von unserem Barteam begleitet. Anmeldung bis spätestens 12 Uhr. Kostenbeitrag 45 Euro p. P. (inkl. Verkostung, Vortrag und Fingerfood). Treffpunkt ist vor der Vinothek.

**Donnerstag, 16. Mai 2024** / Blockhütte geöffnet 12-18 Uhr.

**08.00 Aqua-Fit im Sportbecken.**

Das Training im Wasser stärkt unser Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer. Außerdem wird die Atemmuskulatur trainiert, der Stoffwechsel sowie das Lymphsystem angeregt. Dauer 30 Minuten. Anmeldung bis 7.30 Uhr. Treffpunkt ist in der Pool-Area.

**09.30 Information / Guest Relation / Anmeldung. bis 11.30 Uhr.**

Die Information befindet sich im Bereich der Rezeption (Telefonnummer 441). Gerne beraten wir Sie, nehmen Ihre Anmeldungen persönlich entgegen oder reservieren das passende Fahrrad für Sie.

**10.30 Wanderung mit Rosi Haist / Unterwegs in Geroldsau.**

Wir fahren mit den Hotelbussen nach Geroldsau. Wir gehen entlang Grobbach und über wunderschöne Wiese. Das Highlight dieser Wanderung ist der Weg durch den wunderschönen Rhododendron-Wald - üppige Rhododendron-Blüten in einem idyllischen Tal. Nach einer gemütlichen Einkehr wandern wir zurück bis Geroldsau, wo diese Wanderung endet. Länge 6 km. leichtes Niveau, Rückkehr 15 Uhr. Anmeldung bis 9 Uhr. Treffpunkt ist am Hoteleingang.

**11.45 Rücken Fit & Vital mit Iris Mahler.**

Wer aktiv gegen seine Rückenbeschwerden vorgehen will, kommt um Sport nicht drumherum. Spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen verbessern die Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Funktionale Übungen fördern die Koordination und Standstabilität. Dauer 50 Minuten. Anmeldung bis 11 Uhr. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**13.30 Genüsslicher Nachmittag im Restaurant Silberberg bis 15 Uhr.**

Liebe Gäste, genießen Sie verschiedene Köstlichkeiten für den kleinen Hunger am Nachmittag. Wir wünschen guten Appetit.

**14.30 Funktionales Training mit Imola Schumacher / intensiv.**

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Dauer 50 Minuten. Anmeldung bis 12 Uhr. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**16.00 BodyArt yoga inspired / sanft mit Iris Mahler.**

bodyART verbindet Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Sie werden Element aus dem Bereich Yoga wiedererkennen. Anmeldung bis 13 Uhr. Dauer 70 Minuten. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**18.30 Traditioneller Aperitif in der Hotelhalle.**

Erfahren Sie neues über die Traube Tonbach. Es begrüßen Sie die Geschäftsleitung sowie Abteilungsleiter und Mitarbeiter in der Hotelhalle.

**Freitag, 17. Mai 2024** / Blockhütte geöffnet 12-18 Uhr.

**08.00 Aqua-Gym im Sportbecken / bitte anmelden.**

Das Wassertraining wirkt sich optimal auf das Herz-Kreislauf-System aus und bringt es auf Touren. Wie ein Gefäßtraining wirkt das kalte Wasser auf die Venen und wie eine Massage auf die Muskulatur. Die Durchblutung kommt in Schwung. Anmeldung bis 7.30 Uhr. Dauer 30 Minuten. Treffpunkt ist in der Pool-Area.

**09.30 Information / Guest Relation / Anmeldung. bis 11.30 Uhr.**

Die Information befindet sich im Bereich der Rezeption (Telefonnummer 441). Gerne beraten wir Sie, nehmen Ihre Anmeldungen persönlich entgegen oder reservieren das passende Fahrrad für Sie. Außerhalb dieser Zeiten sind die Mitarbeiter/innen an der Rezeption gerne für Sie da.

**10.30 Wanderwoche mit Rosi Haist / Flora & Fauna rund um Besenfeld.**

Auf einem interessanten Natur- und Erlebnispfad informieren 24 Tafeln über Tiere, Pflanzen und Umwelt in Wald und Flur. Eine wunder schöne Rundwanderung auf der Hochfläche von Besenfeld. Länge 6 km, leichtes Niveau, geplante Rückkehr 14 Uhr mit Abschluss in der Blockhütte (Kaffee und Kuchen). Anmeldung bis 9 Uhr. Treffpunkt ist am Eingang Stammhaus.

**11.45 Fit im Sitzen mit Iris Mahler.**

Die Bewegung im Sitzen durchzuführen, kostet weniger Kraft, entlastet die Gelenke und überfordert das Gleichgewicht nicht. Und doch kann man auf diese Weise den Kreislauf in Schwung bringen, sich dehnen und gezielt Muskelgruppen kräftigen. Dauer 40 Minuten. Anmeldung bis 11 Uhr. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**13.30 Genüsslicher Nachmittag im Restaurant Silberberg bis 15 Uhr.**

Liebe Gäste, genießen Sie verschiedene Köstlichkeiten für den kleinen Hunger am Nachmittag. Von 13.30 – 15 Uhr verwöhnen wir Sie an unserem Büffet im Restaurant Silberberg mit kleinen herzhaften Snacks. Wir wünschen guten Appetit.

**13.30 Stockschießen mit Danielle Wember.**

Ähnlich wie beim Boccia, gilt es beim Stockschießen den Stock so nahe als möglich an die Daube heranzuschieben. Gespielt wird in kleinen Mannschaften – eine Riesengaudi für alle Beteiligten. Anmeldung bis 9 Uhr (mind. 3, max. 8 Personen). Treffpunkt auf der Traube Stockbahn auf dem Dach des Traube Courts.

**15.30 BBP / Bauch Beine Po funktional intensiv mit Danielle Wember.**

Ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Nach einer intensiven Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Kräftigungstraining, welches die Fettverbrennung ankurbelt. Isolationsübungen auf der Matte ergänzen dieses dynamische Training. Anmeldung bis 12 Uhr. Dauer 50 Minuten. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**21.00 Livemusik in der Hotelhalle.**

Musikalisch begleitet Luc Lemenu durch den Abend.

**Samstag, 18. Mai 2024** / Blockhütte geöffnet von 12-18 Uhr.

**08.00 Aqua-Gym im Sportbecken.**

Das Wassertraining wirkt sich optimal auf das Herz-Kreislauf-System aus und bringt es auf Touren. Die Gelenke werden im Wasser angenehm entlastet. Außerdem werden die Atemmuskulatur trainiert und der Stoffwechsel angeregt. Dauer 30 Minuten. Treffpunkt ist in der Pool-Area.

**09.30 Information / Guest Relation / Anmeldung. bis 11.30 Uhr.**

Die Information befindet sich im Bereich der Rezeption (Telefonnummer 441). Gerne beraten wir Sie, nehmen Ihre Anmeldungen persönlich entgegen oder reservieren das passende Fahrrad für Sie. Außerhalb dieser Zeiten sind die Mitarbeiter/innen an der Rezeption gerne für Sie da.

**10.30 Kleine Wanderung mit Rosi Haist.**

Vom Hotel aus geht es über den Härlisberg, zur Oberen Sonnenhalde. Von nun an geht es bergauf auf einem schmalen Holzhauerpfad zum Alten Grenzstein bis zum Priorstein. Weiter führt die Tour auf einem wunderschönen Waldpfad bis hin zum Plauderstüble. Länge 7 km, mittleres Niveau, Rückkehr 13 Uhr. Anmeldung bis 9 Uhr. Treffpunkt ist am Hoteleingang.

**13.30 Genüsslicher Nachmittag im Restaurant Silberberg bis 15 Uhr.**

Liebe Gäste, genießen Sie verschiedene Köstlichkeiten für den kleinen Hunger am Nachmittag. Von 13.30 – 15 Uhr verwöhnen wir Sie an unserem Büffet im Restaurant Silberberg mit kleinen herzhaften Snacks. Wir wünschen guten Appetit.

**15.00 Fatburner Zirkel Workout mit Danielle Wember.**

Ein Zirkel-Training, das Sie sicher ins Schwitzen bringt. Muskelaufbau, Konditionstraining und Fettabbau – die intensiven Trainingseinheiten mit vielen Wiederholungen bieten ein ganzheitliches Workout. Jeder kann in seinem moderaten Tempo arbeiten. Dauer 50 Minuten (mind. 2, max. 8 Pers.). Anmeldung bis 12 Uhr. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**16.00 Bauch intensiv mit Danielle Wember.**

Ein intensives Bauchmuskeltraining, das die Bauchmuskulatur kräftigt und formt. Ein effektives Bauch-Workout beinhaltet immer Übungen für jede Bauchmuskelpartie. Dieser Kurs ist die ideale Ergänzung um Fatburner Zirkel um 15 Uhr. Dauer 25 Minuten. Anmeldung bis 11 Uhr. Treffpunkt ist im Well-Fit-Raum.

**16.00 Weinprobe mit Chef-Sommelier Stéphane Gass.**

Eine Weinreise der besonderen Art. Es erwartet Sie eine hervorragende Auswahl an h ausgewählten Weinen, die durch Qualität überzeugen und auch für Weinkenner noch neue Entdeckungen bieten. Anmeldung bis 12 Uhr. Kostenbeitrag 30.- p. P. Treffpunkt ist in der Vinothek.

**21.00 Livemusik in der Hotelhalle.**

Musikalisch begleitet Sie Ralph Lohaus durch den Abend.

**Sonntag, 19. Mai 2024** / Blockhütte geöffnet 12-18 Uhr.

- 09.30 Katholischer Gottesdienst in Baiersbronn (Hygieneauflagen beachten).**  
Der Gottesdienst findet in der St. Maria Königin der Apostel Baiersbronn, Pappelweg 15, statt. Die Anfahrt erfolgt in eigener Regie.
- 10.15 Evangelischer Gottesdienst mit Abendmahl (Hygieneauflagen beachten).**  
In der Johanneskirche in Tonbach. Wenn Sie der Hauptstraße vom Hotel aus in Richtung Baiersbronn folgen, dann erreichen Sie die Kirche zu Fuß in ca. 15 Minuten.
- 13.30 Genüsslicher Nachmittag im Restaurant Silberberg bis 15 Uhr.**  
Liebe Gäste, genießen Sie verschiedene Köstlichkeiten für den kleinen Hunger am Nachmittag im Restaurant Silberberg.
- 14.30 Tipp in der Umgebung: Zeitreise-Führung / Kulturpark Glashütte Buhlbach.**  
Der Kulturpark Glashütte Buhlbach ist ein Zeitzeugnis für alle Altersklassen über die Geschichte der Schwarzwälder Glasherstellung und zeigt den Werdegang der Glashütte Buhlbach. Die Führung beginnt um 14.30 Uhr, Dauer 90 Minuten, Anfahrt in eigener Regie, ca. 20 Minuten. Sehr gute Parkplatzmöglichkeiten, sehr schöne Spazierwege.
- 18.30 Get-Together-Aperitif in der Hotelhalle.**  
Bei gemütlichem Beisammensein heißen wir Sie herzlich willkommen und stellen Ihnen das Programm der kommenden Woche vor.

---

## Wichtige Informationen.

### Zentrale Telefonnummern.

Rezeption	9	Spa & Resort	607
Reservierung	622	Haupteingang	683
Room-Service Haupthaus	674	Notruf	112
Information	441		

### Traube App.

Die Traube Tonbach App begleitet Sie während Ihres Aufenthaltes, informiert Sie über aktuelle Ereignisse sowie spannende Angebote und gibt Ihnen weitere hilfreiche Tipps und Hinweise. Filtern Sie nach verschiedenen Interessen wie Kulinarik, Wellness, Familie oder Erlebnissen und stellen Sie Ihr eigenes Programm aus unseren Aktivitäten zusammen. Zudem finden Sie dort sämtliche Hotelinformationen und wichtige Telefonnummern.

### 9-11.30 Information / Guest Relation.

Die Information befindet sich im Bereich der Rezeption (Telefonnummer 697). Von 9 - 12 Uhr sind wir persönlich für Sie da. Gerne reservieren wir für Sie das passende Fahrrad oder beraten Sie über die vielseitigen Freizeit- und Wandermöglichkeiten in unserer Region. Außerhalb dieser Zeiten sind unsere Mitarbeiter an der Rezeption für Sie da.

### **Blockhütte.**

Ganz idyllisch am Waldrand liegt unsere zünftige Blockhütte. Sie ist ca. 15 Gehminuten von der Traube entfernt und lädt zu einer rustikalen Einkehr geradezu ein. Die Blockhütte erreichen Sie am besten über die Waldwegausgänge im Haupthaus. Bitte beachten Sie die aktuellen Öffnungszeiten auf der letzten Seite.

### **Freizeit & Sport.**

Alle Angebote zu unserem Programmangebot finden Sie in unserem Wochen- oder Tagesprogramm. Für Ihre Freizeitplanung in eigener Regie haben wir verschiedene Broschüren für Sie zusammengestellt. Die schönsten Wanderungen in der Umgebung, Fahrradtouren, Sehenswertes und Familienspaß. Sie finden diese an der Information in der Auslage.

### **Fitnessgeräteraum.**

Wir haben unseren Fitnessraum für Sie mit modernsten Geräten der Firmen TechnoGym und Nohrd ausgestattet. Für Ihr Cardiotraining stehen Ihnen ein Bike, ein Recline Bike, ein Vario-Trainer, ein Crosstrainer sowie zwei Laufbänder zur Verfügung. Für ein abwechslungsreiches Krafttraining dienen eine Hantelbank mit Hantelablage, Kurzhanteln und ein Trainingsturm mit freien Seilzügen. Außerdem ergänzt ein Rudergerät Ihr rundum Fitnessprogramm.

#### **Öffnungszeiten:**

Der Fitnessraum ist täglich von 6 - 20 Uhr für Sie geöffnet.

### **Fahrradverleih / Fahrradausgabe.**

Es stehen 4 MTB-E-Bikes, 6 E-Bikes und eine große Auswahl an Trecking- und Mountainbikes zum Verleih zur Verfügung. Die Verleih-Ausgabezeiten sind von 9.30h - 13.30h und von 14h - 18h. Für einen reibungslosen Ablauf bitten wir Sie, vorab ein Fahrrad an der Information oder Rezeption zu reservieren. Sie erhalten ein Ticket, mit dem Sie Ihr Fahrrad an der Fahrradgarage abholen können. Die Fahrräder und Helme werden bei Ausgabe und Rückgabe desinfiziert.

### **Traube Kids Court.**

Der Kids Court ist ein riesiger moderner Spielraum, wo unsere kleinen Gäste ab 3 Jahren von So bis Do von 10 bis 21 Uhr, Fr und Sa sowie in der Ferienzeit bis 22 Uhr liebevoll und mit viel Spaß betreut sind. Aufgrund der aktuellen Situation fahren wir im Moment keine Ausflüge. Im Kids Court finden Sie eine kleine Broschüre mit Ausflügen, die Sie in eigener Regie unternehmen können. Gerne beraten wir Sie persönlich an der Information. Für die Kinderessen bitten wir um Ihre Anmeldung, für das Mittagessen bis 10.30 Uhr, für das Abendessen bis 16.30 Uhr.

### **Taxi Steiner.**

Falls Sie individuell ein Taxi bestellen möchten, dann empfehlen wir Ihnen vor Ort das Taxiunternehmen Steiner (Tel.: 07442 3930).

### **Verpflegung für unterwegs.**

**Picknickkorb** – genießen Sie unterwegs ein köstliches Picknick. Ein typisches rustikales Schwarzwälder-Picknick (42 € pro Rucksack für 2 Personen). Auf Wunsch können Sie gerne einen Bollerwagen mitnehmen. Für den Picknickkorb erheben wir eine Pfandgebühr von 20 €. Ihre Reservierung nehmen wir gerne am Empfang bis spätestens am Vorabend entgegen.

## **Öffnungszeiten Restaurants.**

Bitte beachten Sie in den Restaurants unsere Hygienestandards.

### **Frühstückszeit im Restaurant Silberberg.**

**7.30 – 11.30 Uhr**

### **Genüsslicher Nachmittag im Restaurant Silberberg von 13.30 - 15 Uhr.**

Für den kleinen Hunger am Nachmittag halten wir für Sie verschiedene Köstlichkeiten bereit.

### **Abendessen im Restaurant Silberberg.**

Das Menü am Abend servieren wir ab 19 Uhr.

## **Stammhaus.**

Gerne reservieren wir für Sie einen Tisch in einem unserer à la carte Restaurants Schwarzwaldstube, 1789 oder Schatzhauser.

### **Schwarzwaldstube.**

Seit vier Jahrzehnten steht der Name für ausgezeichnete Haute Cuisine: die Schwarzwaldstube in der Traube Tonbach.

Öffnungszeiten:

Sa & So ab 12 Uhr, Mi bis So ab 19 Uhr, Mo & Di Ruhetage.

### **1789.**

So modern die Küche ist, so gemütlich ist das Ambiente in unserem kleinen 1789.

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Fr, Sa, So ab 18.30 Uhr, Mi & Do Ruhetage.

### **Schatzhauser.**

Unter der Regie von Florian Stolte trifft im Schatzhauser schwäbisch-badische Küche auf Lieblingsgerichte aus der weiten Welt und feine Steak Cuts vom Grill.

Öffnungszeiten:

Mo bis Sa 12.30 – 20.30 Uhr, Sonntag 12.30 – 16.30 Uhr.

## Öffnungszeiten

<b>Spa &amp; Resort:</b>	Täglich	09.00 bis 19.00 Uhr
<b>Hair-Spa:</b>	Dienstag, Freitag, Samstag	Termin nach Absprache
<b>Traube-Lädle:</b>	Montag bis Samstag	08.00 bis 12.00 Uhr 13.00 bis 17.00 Uhr
	Sonn- und Feiertage	10.00 bis 14.00 Uhr
<b>Vinotek:</b>	Montag bis Mittwoch	geschlossen
	Donnerstag bis Samstag	14.00 bis 16.00 Uhr
	Sonntag	11.00 bis 13.00 Uhr
<b>Schmuck und Juwelen:</b>	Montag & Dienstag	geschlossen Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge.
<b>Mode „La Doina“:</b>	Sonntag bis Dienstag	geschlossen
	Mittwoch bis Samstag	11.00 bis 17.00 Uhr Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge.
<b>Blockhütte</b>	Montag und Dienstag	geschlossen
	Mittwoch bis Sonntag	geöffnet Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge.

Hotel Traube Tonbach SINCE 1789 – Familie Finkbeiner KG  
Tonbachstraße 237, 72270 Baiersbronn im Schwarzwald  
Telefon +49 (0) 7442/492-0, Telefax +49 (0) 7442/492-692  
Reservierung: +49 (0) 7442/492-622  
reservations@traube-tonbach.de, info@traube-tonbach.de  
Facebook: Hotel Traube Tonbach – Baiersbronn  
instagram: traubetonbach