

*INFOS “A bis Z”
“daheim un s’drum rum”*



*Wählen Sie bequem von Ihren Zimmer
Folgende Abteilungen direkt an:*

Abteilung:	Tel.-Nr. intern
<i>Rezeption</i>	<i>11</i>
<i>Restaurant</i>	<i>44</i>
<i>VitalOase /Spa Rezeption</i>	<i>78</i>

English translation from page No. 18

Traduction français de la page No. 33

A

Anreise: Unsere Zimmer stehen Ihnen am Anreisetag ab 15:00 Uhr zur Verfügung.

Abreise: Am Abreisetag bitten wir um Freigabe Ihres Zimmers bis 11:00 Uhr. Eine Verlängerung ist in Ausnahmefällen möglich und sollte direkt mit der Rezeption abgesprochen werden.

Allergiker-Service: Unsere Zimmer im Haus „Adlerhorst“ sind allergie- und barrierefrei ausgestattet!

* Bei Unverträglichkeiten in Bezug auf Kissen, Decken o.ä., dürfen Sie sich gerne vertrauensvoll an das Rezeptionsteam wenden!

* Nahrungsunverträglichkeiten siehe „Essen im Adler“ Seite 17.

Ansichtskarten – Briefmarken: Erhalten Sie an der Rezeption.

Apotheke: Die nächsten Apotheken befinden sich in Schiltach oder Wolfach. Für eine genaue Wegbeschreibung oder Adresse wenden Sie sich bitte an unser Rezeptions-Team.

Ausflugsfahrten: Eine große Auswahl an Prospekten von Sehenswürdigkeiten, Museen oder Freizeitparks finden Sie neben der Rezeptionstheke und beim Durchgang zum Adlerhorst.

Arzt: Ein aktuelles Ärzteverzeichnis samt Notfalldienstliste erhalten Sie an unserer Rezeption. Sollten Sie sich nicht wohl fühlen, verständigen Sie bitte unverzüglich die Rezeption. Durchwahl: 11

Autovermietung, Reparaturen und Abschleppdienste: Informationen über Kontaktadressen erhalten Sie von der Rezeption.

B

Badezimmerhocker: Einen Badezimmerhocker finden Sie in jedem Zimmer. Sollten Sie einen weiteren Hocker benötigen, dann kontaktieren Sie bitte unser Rezeptions-Team.

Bahnhöfe: Schiltach & Halbmeil ca. 8km, Wolfach ca. 11km, Hausach ca. 17km.

*Hausgäste können am An und Abreisetag auf Wunsch an den o.a. Bahnhöfen abgeholt und wieder zurückgefahren werden. Ab 3 Übernachtungen ist die Abholung kostenfrei, unter 3 Übernachtungen berechnen wir einen Pauschalbetrag pro Fahrt.

*Mit der Konuskarte, welche unsere Gäste nach dem Ausfüllen des Meldescheines erhalten, kann im Gebiet von 9 verschiedenen Verkehrsverbänden, zwischen Basel und Bad Herrenalb kostenfrei gefahren werden. Weitere Infos erhalten Sie an der Rezeption.

Bank: Kontaktadressen für regionale Banken erhalten Sie an der Rezeption.

Bargeld und Wertsachen können Sie in Ihrem Zimmersafe oder in unserem Safe an der Rezeption deponieren.

Beautyfarm VitalOase siehe Abschnitt „Gesundheit und Wohlbefinden“ Seite 16

Bettdecke: Eine Fleece-Decke finden Sie auf dem Bett oder im Schrank. Wünschen Sie eine weitere Decke oder Allergie-Bettwäsche, informieren Sie bitte unsere Rezeption.

Blumen: Blattwerk, Hauptstraße 30, 77709 Wolfach, Tel.: 07834-865743 Gerne besorgen wir Ihnen einen schönen Blumenstrauß nach Ihren Wünschen!

Bocciabahn: Direkt unterhalb von unserem Tennisplatz. Boccia-Set an der Rezeption erhältlich!

Briefkasten befindet sich bei der Rezeption.

Bücher: Eine kleine Bücherauswahl steht Ihnen in der Hotelhalle und in den Ruheräumen zur Verfügung.

Bügelmöglichkeit: Bitte fragen Sie an der Rezeption nach.

Busverbindungen: Infos an der Rezeption!

C

Café-Terrasse: Versäumen Sie nicht, bei einer guten Tasse Kaffee unsere nach alten Hausrezepten hergestellten Kuchen und Torten zu probieren.

D

Damensauna: finden Sie rechter Hand nach dem Eintritt in die Schwimmhalle. Öffnungszeiten nach Wunsch. Bitte an der Rezeption anmelden.

F

Familiensauna: finden Sie rechter Hand nach dem Eintritt in die Schwimmhalle. Öffnungszeiten nach Wunsch. Bitte an der Rezeption anmelden.

Fahrraddepot: neben dem Haupteingang.

Fahrradverleih: Gerne können Sie sich Mountainbikes (kostenfrei) und E-Bikes (gegen Gebühr) an der Rezeption ausleihen.

Festliche Arrangements: Familie Haas berät Sie gerne persönlich.

Feuerlöscher: befinden sich auf den Etagen.

Flughäfen: Stuttgart, Tel.: 0711-9480
Baden-Baden Söllingen Tel.: 07229-660
Straßburg Tel.: 0033-388 64 67 50

Friseur: Wir empfehlen Friseur Natural Hairstyle in Wolfach, Hauptstr. 9, Tel.: 07834-352

Fotokopien: Unser Fotokopierer steht Ihnen jederzeit gegen Gebühr zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption.

Fitnessraum: Unseren Fitnessraum mit Kardio- und Kraftgeräten der Firma „Life-Fitness“ finden Sie im 1 Stock beim Durchgang zum Gebäude „Adlerhorst“.

G

Garage: Tiefgaragenstellplätze gegen Gebühr (6,00 Euro pro Tag und Platz). Infos an der Rezeption.

Gepäckservice: Gerne bringen wir Ihnen Ihr Gepäck auf das Zimmer oder auch wieder zurück ins Auto. Bitte sprechen Sie unser Rezeptions-Team an. Durchwahl: 11

Geschenkgutscheine: Hotel-, Restaurant- und Schwarzwald-Spa-Gutscheine erhalten Sie an der Rezeption. Gutscheine über Verwöhnbehandlungen sind direkt an der Spa-Rezeption in der VitalOase erhältlich.

Geschenke/ Souvenirs: Taschen, Schmuck, hausgemachte Marmelade, diverse Deko-Artikel oder typische Schwarzwälder Köstlichkeiten sind an der Rezeption zu erwerben. Das Rezeptionsteam hilft Ihnen gerne bei der Entscheidung.

Gesichtspflege: siehe „Gesundheit & Wohlbefinden“ Seite 16

Gymnastikraum: im 1. Stock „Haus Adlerhorst“ wöchentliches Programm z.B. Yoga/Pilates und Autogenes Training. Informationen in der aktuellen Morgenpost.

Golfplätze: Als Gast im Naturparkhotel Adler erhalten Sie in Alpirsbach und Zell 20 bis 30 % Greenfee-Ermäßigung.

9-Loch-Platz, Alpirsbach-Röttenberg (ca. 20 km v. Hotel entfernt)

18-Loch-Platz, Zell a. H. (ca. 30 km v. Hotel entfernt)

18-Loch-Platz, Freudenstadt (ca. 35 km v. Hotel entfernt)

18-Loch-Platz, Königsfeld (ca. 35 km v. Hotel entfernt)

18-Loch-Platz, Lahr-Reichenbach (ca. 40 km v. Hotel entfernt)

Gottesdienstzeiten: weitere Infos an der Rezeption und in der aktuellen Morgenpost.

H

Hauseigene, org. Schwarzwälder Produkte: Schwarzwälder Schinken, Damwild Rauchlyoner, Bauernbratwürste, Blut- oder Leberwürste. Verkauf an der Rezeption.

Hausschlüssel: Mit dem Zimmerschlüssel oder der Zimmerkarte können Sie auch den Haupteingang aufschließen.

Haustiere: Ihr Vierbeiner ist bei uns herzlich willkommen. Wir bitten jedoch um Bekanntmachung an der Rezeption. Wir berechnen eine Reinigungsgebühr pro Tier und Tag (ohne Futter). Mit Rücksicht auf unsere anderen Gäste bitten wir um Ihr Verständnis, dass Tiere nicht ins Restaurant und in den Wellnessbereich mitgebracht werden dürfen.

I

Internationaler Steckdosenadapter: Erhalten Sie je nach Verfügbarkeit an unserer Rezeption.

Internet: kostenlose Benutzung am Gäste-PC in der Hotelhalle und in den Zimmern per Wifi / W-Lan in den Häusern „Landhaus“, „Stammhaus“ und „Haus Sonnenbühl“ oder zusätzlich über die Lan-Verbindung (mit Kabel) im Haus Adlerhorst. (Kostenfrei für Hausgäste)

K

Kinderspielplatz: beim Tennisplatz gegenüber dem Hotel.

Kinderspielzimmer: neben Eingang zum Fitnessraum

Konferenzräume: 3 Räume für bis zu 30 Personen

Kopfkissenauswahl: Wir bieten Ihnen eine Auswahl an verschiedenen Kopfkissen. Haben Sie Interesse, melden Sie sich bitte unter der Durchwahl Nr. 11 telefonisch bei unserer Rezeption.

Kreditkarten: wir akzeptieren Mastercard und Visa, jedoch bevorzugen wir Bargeld oder EC (Maestro) Card.

Konuskarte: Mit der Konuskarte (Kurkarte), welche unsere Gäste nach dem Ausfüllen des Meldescheines erhalten, kann im Gebiet von 9 verschiedenen Verkehrsverbänden, zwischen Basel und Bad Herrenalb kostenfrei gefahren werden. Des Weiteren erhalten Sie in einigen Ausflugszielen diverse Nachlässe. Weitere Infos erhalten Sie an der Rezeption.

L

Ladegerät/ Adapter: Erhalten Sie nach Verfügbarkeit an unserer Rezeption.

Leihbrillenservice: Lesebrillen können Sie kostenlos an der Rezeption ausleihen. Wir halten die gängigsten Stärken bereit.

Liegewiese: Auf unserer Sky- Wiese oberhalb dem Haus „Adlerhorst“ befindet sich eine Liegewiese mit wunderschönem Blick. Ebenso dürfen Sie gerne die Liegen in unserem NaturparkGarten gegenüber dem Hoteleingang benutzen.

Lunchpaket: Gerne können Sie sich Ihr Lunchpaket für geplante Wanderungen oder Ausflüge an unserem Frühstücksbuffet selbst zusammenstellen das Service-Team stellt Ihnen gerne Verpackungsmaterialien zur Verfügung.

M

Massagen: Siehe bei „Gesundheit & Wohlfühlen“. Seite 16

Minigolf: in Wolfach, bei den Kinziganlagen oder in Oberhamersbach die Adventure Minigolf Anlage. In Gutach die Adventure Golf Anlage. Nähere Informationen erhältlich an der Rezeption.

Museen:

Wolfach: Flößer-/ Heimatmuseum und Glasmuseum/-bläßerei in der Dorotheenhütte

Oberwolfach: Bergbau- & MiMa Museum für Mineralien & Mathematik

Alpirsbach: Museum für Stadtgeschichte und Brauerei

Schenkenzell: Klostermuseum Wittichen

Schiltach: Apothekenmuseum, Museum am Markt, Schüttesäge Museum, Hans Grohe Wasser-Bad-Design Museum

Gutach: Freilichtmuseum Vogtsbauernhöfe

N

Nachtglocke: befindet sich am Haupteingang.

Nordic-Walking-Stöcke: können Sie an der Rezeption ausleihen.

Nähservice: Knopf ab? kein Problem. EIN Anruf unter der Nr.11 bei unserer Rezeption genügt. Kleine Reparaturen erledigen wir sofort. Größere Reparaturen geben wir gerne in Hände von Fachleuten.

P

Parkplätze: kostenlose Parkplätze befinden sich direkt vor unserem Haus. Über die kostenpflichtigen Tiefgaragenplätze informiert Sie gerne die Rezeption.

Post: finden Sie in Ihrem Fach an der Rezeption.

Postkarten und Briefmarken: erhalten Sie an unserer Rezeption.

R

Raucher: Im Haus darf generell nicht geraucht werden. Für Tabakfreunde haben wir jedoch eine eigene gemütliche Raucherlounge eingerichtet und auf der Terrasse stehen ebenfalls Aschenbecher zur Verfügung.

Reklamationen: Wir sind für jeden Verbesserungsvorschlag dankbar.

Restaurant-Rechnung(en): können Sie bar begleichen oder mit Ihrer Unterschrift & Zimmer-Nummer versehen auf Ihre Übernachtungsrechnung übertragen lassen.

Restaurantöffnungszeiten: (siehe auch „Essen im Adler“ Seite 17)

Frühstück von 7:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Mittagessen von 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Abendessen von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Roomservice: Zu denselben Zeiten wie unser Restaurant.

Speisen im Roomservice Etagezuschlag 6,- €

Frühstück im Roomservice Etagezuschlag 6,- €

Getränke im Roomservice Etagezuschlag 2,90 €

Rucksäcke: Gerne können Sie den Rucksack aus Ihrem Zimmer nutzen oder zusätzliche an der Rezeption kaufen.

Ruhetag: Wir sind ganzjährig für Sie da.

S

Sauna-Landschaft: mit Panorama-Sauna (90°C), Schwarzbrenner Sauna (60°C/ 40% Luftfeuchtigkeit), Dampfsauna und Infrarotkabine bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Möglichkeiten zum gesunden „Schwitzen“ an. Die Öffnungszeiten der Saunalandschaft sind täglich von 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Unsere Familiensauna und Damensauna im Schwimmbadbereich wird auf Wunsch angestellt.

Schnee-Schuhe/ Schlitten: kostenloser Verleih an der Rezeption.

Schuhputzautomaten: befinden sich im Stammhaus im ersten OG vor dem Lift und im Landhaus im EG.

Schuhputz-Service: Benötigen Sie eine spezielle Reinigung Ihrer Schuhe, wenden Sie sich bitte an unsere Rezeption telefonisch unter 11.

Schwarzwald Spa: Ihr Spa Bereich zum Wohlfühlen mit Hallenbad, Freibad, Sauna-Landschaft, Ruheräumen (incl. Relax-Liegen, Wasserbetten, offenem Kamin) Panorama-Freiliegeterrassen, Sky-Wiese, Wellness Bistro und VitalOase.

Sehenswürdigkeiten-Karte: des Schwarzwaldes erhalten Sie an der Rezeption.

Shuttle Service: Möchten Sie zum Bahnhof? Möchten Sie an eine besondere Stelle oder Sehenswürdigkeit gebracht werden? Gerne rufen wir Ihnen ein Taxi. Wir berechnen hier die entstandenen Kosten weiter. Bitte melden Sie sich einen Tag vorher an der Rezeption.

Sky-Wiese: hoch über St. Roman zum Relaxen oder einfach den Ausblick in die Natur genießen. Sie erreichen die Sky-Wiese im 5. Stockwerk über den Aufzug im Haus „Adlerhorst“

Solarium: befindet sich gegenüber der Vital Oase auf der 2. Etage im Haus „Adlerhorst“ Die Wertmarken erhalten Sie an der Rezeption.

Spielesammlung: können Sie an der Rezeption ausleihen.

Spielzimmer: Das Spielzimmer für unsere jungen Gäste, finden Sie im 1 Stock beim Durchgang zum Gebäude „Adlerhorst“.

T

Taxi: Heizmann in Oberwolfach, Tel.: 07834-333

Tennis: Benutzung des hoteleigenen Tennisplatzes für Hausgäste kostenlos. Anmeldung erforderlich. Schläger, Bälle sowie Schlüssel erhalten Sie an der Rezeption.

Tischtennis: im EG im Landhaus möglich.

Tischzeiten: siehe „Essen im Adler“ Seite 17

Tischkicker: Den Tischkickerraum finden Sie im 1 Stock beim Durchgang zum Gebäude „Adlerhorst“.

Tourist-Info: in Wolfach, Hauptstr. 41, Tel.: 07834-83 53 53

W

Wäschepflege: Sie haben Wäsche zum Waschen oder bügeln? In Ihrem Schrank befindet sich ein Wäschebeutel für die an der Rezeption abzugebende Wäsche. Die Preise entnehmen Sie bitte der Liste in unserer Information-Mappe.

Wenn Sie Ihre Wäsche an Wochentagen bis 9.00 Uhr an der Rezeption abgeben, so ist diese bis 18.00 Uhr fertig in Ihrem Zimmer zurück. An Wochenend- und Feiertagen auf Anfrage. Das Hotel haftet nicht für Einlaufen, Verfärben oder bei mangelnder Farbechtheit der Artikel. Wenden Sie sich an unser Rezeptions-Team bei weiteren Fragen.

Wäschewechsel: Täglicher Wechsel von Handtüchern? Bitte legen Sie die Tücher auf den Badezimmerboden. Täglicher Wechsel der Bettwäsche? Bitte sprechen Sie uns an.

Wanderkarten: zum Leihen auf Ihrem Zimmer in dem Leih-Rucksack oder zum Kaufen an der Rezeption.

Wanderschuhdepot: neben dem Haupteingang.

Wanderungen: Die Zeiten der geführten Wanderungen entnehmen Sie bitte unserer aktuellen Morgenpost. Tourenvorschläge für eigene Wanderungen erhalten Sie an der Rezeption. Wir bieten wöchentlich auch unseren Wanderservice an, bei dem Sie zu einem von uns vorgeschlagenen Ziel wandern und dort holen wir Sie wieder mit dem Hotelbus ab.

Weckservice: Bitte geben Sie an der Rezeption Bescheid.

Wassertretanlage: in unserem kleinen Naturpark-Garten gegenüber dem Hotel bei unserem Forellenteich

Wildgehege: hinter dem Haus „Adlerhorst“

Z

Zeitungen/ Illustrierte: an der Hotelrezeption oder in den Ruheräumen erhältlich.

Zimmerschlüssel und Karte bitte bei Abreise an der Rezeption abgeben!

Zusatzkopfkissen: Sie wünschen ein weiteres Kopfkissen? Geben Sie unserer Rezeption Bescheid.

Unser Schwarzwald Spa

Badelandschaft & Adler's Saunalandschaft:(„bade un schwitze“)

Hallenbad (29°/ 30°C) geöffnet täglich von 06:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Freibad (27°/ 28°C) ganzjährig von 07:00 Uhr bis 21:00 Uhr. In den Wintermonaten von 07:30 Uhr bis 09:30 Uhr und von 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr.

Adler's Saunalandschaft mit

Panoramasauna 90°C (Finnische Sauna) Typisch für die finnische Sauna sind Temperaturen zwischen 85 – 88°C. Die Luftfeuchtigkeit beträgt 10 – 30%. Das Schwitzen in sehr trockener, heißer Luft entschlackt den Körper, stärkt das Kreislauf- und Immunsystem und befreit die Haut von Schadstoffen. Teilweise kann sich die Körpertemperatur auf bis zu 39 °C erhöhen. Aufgrund der relativ hohen Temperaturen in der Sauna sollte ein Saunagang nur zwischen 8 – 15 Minuten dauern. Danach sollte der Körper wieder abgekühlt werden, beispielsweise durch eine kalte Dusche.

Schwarzbrenner Sauna 60°C/ 40% Luftfeuchtigkeit (Biosauna) Der klassischen finnischen Sauna entlehnt ist die Biosauna eine sehr sanfte und schonende Variante. Es unterscheidet sich im Wesentlichen hinsichtlich der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit von der herkömmlichen Sauna. In der Biosauna herrschen gemäßigte Temperaturen von ca. 60°C und eine relative Luftfeuchtigkeit von etwa 40% vor. So schließt diese Variante die Lücke zwischen heißer finnischer Sauna und sehr feuchtem Dampfbad. Aufgrund der gemäßigten Konditionen kann der Aufenthalt in der Biosauna schon mal 30 Minuten andauern. Aufgüsse und Lichttherapie ergänzen das Regenerationsprogramm. Herz und Kreislauf werden durch die verminderten Temperaturen entlastet.

Mineral Dampfbad mit ätherischen Ölen und hohem Mineralgehalt im Raum durch Gesteine. Dampfsaunen werden gezielt zur Vorbeugung von Erkrankungen und Stoffwechselanregung angewendet. Der Körper wird dabei schonend entschlackt. Wasserdampf, der auf etwa 60 Grad erhitzt und aus Düsen in einem wasserdichten Raum zugeführt wird, befeuchtet die Haut, die Atemwege und wirken auf diese befreiend. Des Weiteren bewirkt der heiße Wasserdampf auch die Reinigung der Haut durch das Öffnen der Poren. In der Dampfsauna entsteht eine extrem hohe Luftfeuchtigkeit, welche die Temperatur als sehr hoch empfinden lässt.

*Infrarotkabine (Trockensauna mit Strahlungswärme) **

*Die Infrarotstrahlung durchflutet den Raum und erst beim Auftreffen auf den Körper diesen lokal. Blutkreislauf und Lymphsystem sind dann für eine weitere Verteilung der Wärme im Inneren des Körpers verantwortlich. Dadurch kommt es zu einem wohligen Wärmeempfinden, tiefer Entspannung und intensivem Heilschwitzen. Die Lufttemperatur bleibt jedoch - anders als in der Sauna - auf einem eher niedrigen Niveau von 40°C bis maximal 60°C, wodurch es sich angenehmer atmen lässt, der Kreislauf weniger belastet und die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert wird. *Eine zweite Infrarotkabine finden Sie auch im Bereich des Hallenbades, sowie einen Infrarot-Liege in unserem Ruheraum auf der 2. Etage im Haus „Adlerhorst“.*

*Familiensauna 60°C/ 40% Luftfeuchtigkeit * siehe oben „Schwarzbrenner Sauna“ **
Die Familiensauna finden Sie im Bereich des Hallenbades.

Menschen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krampfadern oder akuten Infektionskrankheiten sollten auf einen Besuch der Sauna verzichten!

Wellness Bistro: („trinke un schmecke lasse“)

hier finden Sie Ihre Inklusivleistungen aus dem Adler-Bistro-Paket:

von 07.00 - 21.00 Uhr alkoholfreie Getränke

von 07.00 - 09.00 Uhr Morgenkaffee und Tee

von 12.30 - 14.30 Uhr Lunch-Buffet mit Salaten, Suppe und Tagesgericht

von 12.30 - 16.30 Uhr Kaffee, Tee und Kuchen

Die Leistungen beginnen am Anreisetag um 13.00 Uhr und enden am Abreisetag um 11.00 Uhr.

Ausruhen und Träumen: („abliege un faulenze“)

Genießen Sie auf über 1800 m² die Naturpark Ruhe in St. Roman

Sky Wiese: oberhalb des Gebäudes „Adlerhorst“ mit traumhaftem Blick auf den Schwarzwald. (Sie gelangen zur Sky Wiese am besten über den 5. Stock im Haus „Adlerhorst“)

Panoramaliegeterasse mit Pergola mit Blick über die Dächer von St. Roman (4. Stock Haus „Adlerhorst“)

Ruheraum mit Kamin und Wasserbetten unsere „Flüsterzone“ (3. Stock Haus „Adlerhorst“)

Panorama-Ruheraum mit Infrarot-Liege, Relax-Liegen und Loungebereich (direkt über der Saunalandschaft)

Frei-Luft-Liegeterrassen finden Sie direkt am Freibad, über dem Bistro und jeweils vor den Ruheräumen.

Aktiv & Vital: („sportle“)

im und um das Naturparkhotel Adler/ St. Roman

Ganzjährig

Fitnessraum: Für gesunde Bewegung im Hause bieten wir Ihnen unseren Fitnessraum mit Cardio-/ Herzkreislauf Geräten von der „Life Fitness“ an. Die Geräte sind selbst erklärend und einfach zu bedienen, sollten Sie jedoch eine kurze Erklärung benötigen, wenden Sie sich an unsere Rezeption. Für ein individuelles/ Personal Trainingsprogramm können Sie gerne einen Termin mit unserem Sportphysiotherapeut vereinbaren. Terminabsprache über die Spa Rezeption in der VitalOase.

Täglich geöffnet von 8.00 Uhr bis 21.00 Uhr.

Gymnastikraum: im Durchgang zum Haus Adlerhorst für Yoga, Pilates usw. siehe Termine in der Morgenpost.

Naturerlebnis Wildkräuter: Wöchentliche Kräuterwanderungen im Jahreslauf mit unserer Kräuterpädagogin und Schwarzwald-Guide, Monika Wurft

Wandern: Die Zeiten der geführten Wanderungen entnehmen Sie bitte unserer aktuellen Morgenpost.

1 x pro Woche Wanderservice: Sie wandern zu einem von uns vorgeschlagenen Ziel und wir holen Sie dort wieder mit dem Hotelbus ab.

Die wöchentlich abwechselnden Touren entnehmen Sie unserer Morgenpost oder der Info-Tafel an der Rezeption. Wander- und Walking-Stöcke, Rucksack und Wanderkarten stellen wir Ihnen gerne kostenlos zur Verfügung und mit unseren Lunch-Paketen sind Sie auch unterwegs köstlich verpflegt!

Mountainbike: 4.000 km Mountainbike-Trails rund um das Naturparkhotel Adler garantieren Fahrvergnügen pur! Tourvorschläge erhalten Sie an der Rezeption im Naturparkhotel Adler. Unsere hauseigenen Mountainbikes (Fa. Stevens) stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

E-Bikes: Mühelos auf Schwarzwaldhöhen mit dem E-Bike. Versprochen! Mit dem E-Bike überwinden Sie locker die vielen Höhenmeter zwischen den Schwarzwaldgipfeln. Ein leichter Tritt in die Pedale reicht und schon schnurrt das Fahrrad mit Motorunterstützung fast lautlos die Berge hinauf. Weitere Infos und Einweisung an der Rezeption.

Leihgebühr pro Person: Schuppertarif (max. 2 Stunden) € 8,-

1/2 Tag (von 8.00 - 13.00 Uhr o. von 13.00 Uhr - 18.00 Uhr) € 12,-

Ganzer Tag (von 08.00 Uhr - 18.00 Uhr) € 20,-

Tennis: Trainieren Sie den richtigen Aufschlag auf dem eigenen Kunstrasen-Tennisplatz des Naturparkhotel Adler. Tennisschläger und -bälle können Sie selbstverständlich bei uns leihen.

Golf: Verbessern Sie Ihr Handicap auf den Golfplätzen in der Umgebung: Königsfeld, Alpirsbach, Lahr und Zell am Harmersbach. Ihr Vorteil: Als Gast im Naturparkhotel Adler erhalten Sie in Zell 20 bis 30 % Greenfee-Ermäßigung.

Winter

Langlauf: Vor unserem Haus haben Sie direkten Anschluss an eine der landschaftlich schönsten Loipen der Ferienregion Schwarzwald.

Winterwandern: Geräumte Winterwanderwege führen Sie ganz bequem vom Hotel in die verschneite Schwarzwaldlandschaft von St. Roman.

Schneeschuhwanderungen: Für etwas mehr Abenteuer sind Schneeschuhwanderungen wie geschaffen. Und für Sie als Gast im Naturparkhotel Adler: geführte Wanderungen sowie Verleih der Schneeschuhe kostenlos.

*Gesundheit & Wohlbefinden: („wohlfühle un riläxe“)
Prävention und Therapie im Naturparkhotel Adler/ St. Roman*

Schwarzwald - Spa „Vital Oase“:

Unsere Vital Oase bietet Ihnen folgende Behandlungen:

**Gesichts-/ Körperpflege mit den Produkten von Maria Galland, Thalgo und Haslauer*

**Therapeutische Massagen und Wohlfühlmassagen*

**Pflgende und medizinische Bäder & Packungen*

**Verschiedene Therapieformen*

Näheres entnehmen Sie bitte dem Hotelprospekt oder lassen sich unverbindlich von unserem Team der VitalOase unter der hausinternen Rufnummer 78 beraten.

*Essen im Adler: („d' Schwarzwald schmegge“)
regionale und internationale Kost*

Als Naturpark Wirt servieren wir Ihnen im Naturparkhotel Adler typische Schwarzwälder Gerichte aus besten regionalen Produkten. So unterstützen wir unsere Landwirte und erhalten die herrliche Landschaft. Aber am wichtigsten: Es schmeckt ... Die Forellen- und Wildgerichte stammen aus heimischer Jagd sowie dem hoteleigenen Gehege und Weiher. Und die hauseigene Konditorei zaubert neben allerlei Kuchen, Torten und Konfekten natürlich auch die berühmte Schwarzwälder Kirschtorte auf Ihren Teller!

Selbstverständlich bieten wir Ihnen ebenfalls raffinierte internationale Köstlichkeiten und edle Weine an. Werfen Sie doch einen Blick in unsere Speisekarten ...

<i>Frühstück</i>	<i>07.00 Uhr - 10.30 Uhr</i>
<i>Restaurant</i>	<i>12.00 Uhr - 14.00 Uhr und 18.00 Uhr - 21.00 Uhr</i>
<i>an Sonn- & Feiertagen</i>	<i>12.00 Uhr - 14.30 Uhr und 17.30 Uhr - 21.00 Uhr</i>
<i>Kaffee und Kuchen</i>	<i>14.00 Uhr - 18.00 Uhr</i>
<i>Kleine Karte</i>	<i>14.00 Uhr - 18.00 Uhr & ab 21.00 Uhr</i>

Damit Sie genug Zeit haben unser vorzügliches 5-Gang-Halbpensionsmenü genießen zu können, bitten wir Sie bis 19.30 Uhr in unser gemütliches Restaurant oder unseren Wintergarten zu kommen.

Sind Sie allergisch auf bestimmte Lebensmittel wie z. B Pilze, Ananas, Nüsse, usw. oder auch Lebensmittel mit Gluten, Laktose oder Fructose, so zögern Sie nicht uns darauf anzusprechen, denn unser Küchen- und Serviceteam bereiten auch Ihnen ein köstliches Mahl zu!

A-Z –Info

*Naturparkhotel Adler****S*

St. Roman

A

Airports: Stuttgart, Tel: 0049 (0)711-9480.

Baden-Baden, Tel: 0049 (0)7229-660. Strasbourg Tel: 0033 (0)388 64 67 50

Allergy Service: Rooms in our house “Adlerhorst” are allergy and barrier free.

** For allergies in relation to pillows, blankets, etc. please do not hesitate to contact the reception staff.*

** Please contact the reception directly regarding all food allergies!*

Arrival: Our rooms are available on the day of arrival from 3:00 p.m.

B

Backpacks: You are welcome to use the backpack provided in your room or to buy one from the reception.

Bank: Contact information for local banks is available at the reception.

Bathroom stool: you will find one in every room. If you need an additional stool, please contact our reception staff.

Beauty farm “VitalOase”: The VitalOase is located in our house “Adlerhorst”. Please contact the VitalOase for appointments or queries. See section “health and well-being”.

Bicycle Depot: Next to the main entrance.

Bicycle rental: Please ask the reception staff for mountain bikes (free of charge) and e-bikes (fees apply).

Black Forest Spa: Your spa area to relax with indoor and outdoor swimming pools, sauna area, relaxation galleries (including loungers, water beds, open fireplace) panoramic outdoor terraces, sky meadow, bistro and the VitalOase.

Blanket: Fleece blankets are either on the bed or in the wardrobe. If you would like an additional blanket or require an anti-allergy blanket please inform our reception staff.

Boccia: Directly by the tennis court. A Boccia Set is available at our reception.

Books: A small selection of books is available in the library by the hotel lobby and in our relaxation rooms.

Bus connections: Information is available at the reception desk.

C

Car rental, repairs and towing services: Please ask the reception staff for contact information.

Cafe -Terrace: Do not miss the chance to taste our homemade cakes and sweet treats together with a good cup of coffee.

Cash and valuables: Can be left in the room safe or in our safe at the reception.

Celebrations: Please contact reception staff or family Haas personally.

Chemist: The next chemists are located in Schiltach and Wolfach. Please contact the reception staff for more information.

Church: Services are listed in our Morning Post. Please contact our reception staff for more information.

Closed: We are open Monday to Sunday every week of the year.

Complaints/Suggestions: We are grateful for any proposed improvements.

Conference rooms: 3 rooms for up to 30 people.

Credit cards: MasterCard and Visa are accepted, but payment by cash or debit card is preferred.

D

Departure: Check out is at 11.00am. In exceptional cases an extension is possible (fees apply). Please arrange this directly with the reception staff.

Doctor: A register with emergency medical services is to be found at the reception. If you feel unwell please contact our reception staff. Tel. 11

E

Excursions: You will find brochures for attractions, museums or theme parks beside the reception desk and on the 1st floor next to the playroom.

Extra pillow: Please contact our reception staff for additional pillows.

F

Facials: See section “health and well-being” or ask at the Vital Oase reception.

Fire extinguishers: Are located on each floor.

Flowers: Blattwerk, Hauptstraße 30, 77709 Wolfach, Tel. 07834865743
Please place your order at the reception at least 24 hours in advance.

G

Games: Board games and playing cards are available at the reception.

Game reserve: Located behind house “Adlerhorst”.

Garage: Limited underground parking is available (fees apply). Further information is available at the reception desk.

Gifts: Information and selection at the reception including Gift Vouchers.

Gymnastics room: 1st floor between the reception and house “Adlerhorst”.
Information on our weekly Yoga, Pilates and autogenic training sessions can be found in the Morning Post and on the daily noticeboard.

Gym: Cardio equipment and weights are located in the hotel gym on the 1st floor by the reception.

Golf Courses: Hotel guests are entitled to a 20 to 30 % discount on Green Fees in Alpirsbach and Zell am Hamersbach.

9-hole course, Alpirsbach-Rötenberg (about 20 km distance)

18-hole course, Zell a. H (about 30 km distance)

18-hole course, Freudenstadt (35 km distance)

18-hole course, Königfeld (about 35 km distance)

18-hole course, Lahr-Reichenbach (about 40 km distance)

H

Hairdresser: We recommend “Natural Hairstyle” in Wolfach, Hauptstr. 9, Tel: 0049 (0)7834-352

Hiking shoes depot: Next to the main entrance.

Hiking maps: are available to borrow in the backpack in your room or to buy at the reception desk.

Hiking: For the times of the guided tours, please see our daily Morning Post. For suggestions for self-guided tours, please ask our friendly reception staff. We also offer a weekly hiking service to a local destination (self-guided tour) with collection by our hotel bus at the arranged end destination.

Homemade & original Black Forest products: Black Forest ham, smoked fallow deer “Lyoner”, smoked bratwurst sausages, black pudding, liverwurst, honey, muesli bars and homemade jam are available for purchase at the reception. Please place your orders in advance.

House Keys: Room keys and room cards also give access to the main entrance after hours.

Hydrotherapy pool: Our Hydrotherapy wading pool is located in our Vital-Park opposite to the hotel next to the trout ponds.

I

International adapter: A variety of adaptors are available at reception.

Internet: Free use of the computer in the lobby. Connection via Wi-Fi / wireless LAN throughout the hotel and via the LAN connection (with cable) in house "Adlerhorst".

Ironing facilities: Please contact our reception staff.

K

Konus card: The free of charge "Konus Card" provides free local public transport (bus, tram and train) services between Basel and Bad Herrenalb. Please contact our reception staff for your Konus card.

L

Laundry change:

New towels daily? Please put them on the floor in the bathroom.

Daily change of bedding? Please contact the reception.

Laundry service: Clothes to wash or iron? In the wardrobe you will find a laundry bag. Please put your Clothes inside and bring it to our reception staff. The current pricelist is in the Information folder in your room. For same day service on weekdays, please give your laundry bag before 9am to our reception team (guaranteed return by 6pm)

Laundry service on Weekends and public holidays upon request.

The hotel takes no responsibility for shrinking, discolouration or fading.

More information at the reception desk.

Lawn:

Our "Sky Meadow" above house "Adlerhorst" is a lawn with a beautiful view. The sun lounges in our Vital-Park opposite the hotel entrance are also available for your use during your stay.

Luggage service: Would you like help with your luggage? We gladly help bring luggage to or from your car. Contact our reception staff for assistance. Tel. 11

M

Mailbox: The mailbox is located near to the reception desk.

Massages: For appointments and information, please contact the VitalOase direct.

Mealtimes: You will find the mealtimes on a List hanging out in our elevator. Please do not hesitate to ask the reception.

Minigolf: In Wolfach by the river Kinzig, in Oberharmersbach “Adventure Minigolf” and in Gutach “Adventure Golf Park”.
For more information, please ask the reception staff.

Museums:

Wolfach: Rafting museum / museum of local history,

Glass Museum in Dorotheenhütte Wolfach

Oberwolfach: MiMa Museum of Minerals & Mathematics, Mining Museum

Alpirsbach: Museum of Town History and Brewery

Schenkenzell: Monastery Museum Wittichen

Schiltach: Pharmacy Museum, Museum at the Market, Schüttesäge Museum,

Hans Grohe Water-Bath-Design Museum

Gutach: Open-air museum / Black forest museum “Vogtsbauernhöfe”

N

Newspapers/Magazines: Available at the reception and in the relaxation rooms.

Night bell: Located at the main entrance.

Nordic-walking poles: For rental at the reception.

P

Packed lunch: You are welcome to put together your own packed lunch for planned hikes or excursions at our breakfast buffet. The service team will gladly provide you with a bottle of water and sandwich wrap.

Parking: Free parking places are in front of the hotel. Information about the underground carpark is available at the reception desk.

***Pets:** Pets are welcome! Please notify the reception. We charge a small cleaning fee per pet per day (without food). In consideration of our other guests, we ask for your understanding that pets are not allowed in the restaurant or the spa. Thank you for complying!*

***Photocopies:** Our photocopier is located at the reception (fees apply)*

***Pillow choice:** A choice of different pillows is available. For more information or to request a pillow please contact our reception staff.*

***Playground:** Our outdoor playground is located next to the tennis court.*

***Playroom (unsupervised):** Next to the entrance of the gym.*

***Postcards and stamps:** Available for purchase at the reception.*

***Post:** Will be placed in your postbox at the reception desk.*

R

***Recharger/adapter:** Please ask at reception.*

***Reading glasses:** Reading glasses with the most common strengths are available to borrow at the reception or in the restaurant free of charge.*

Restaurant opening times:

Breakfast 7:00am - 10:30am

Lunch 12:00am - 2:00pm

Dinner 6:00pm - 9:00pm

***Restaurant bill(s):** can be paid by cash or by signature and room number (we will transfer the restaurant bill to your room account).*

***Room keys and card:** Please leave your room key or room card upon departure at the reception.*

Room Service:

Only available during restaurant opening hours.

Breakfast and meals attract an additional room service charge of 6.00 €

Beverages attract an additional room service charge of 2.90 €

S

Sauna landscape: Our panorama sauna (90°C), distillery sauna (60°C / 40% humidity), steam room and infrared cabin offer a wide range of opportunities for healthy “sweating”. The sauna landscape is open daily from 11:00 a.m. to 9:00 p.m. The family sauna is located in our indoor pool area and is available upon request.

Sewing service: Lost a button? No problem. A call to reception Tel. 11 is all you need. Small repairs can be done immediately. Larger repairs we can gladly pass on to specialists.

Shoe shine machines: Shoe shine machines are located in “Stammhaus” on the first floor next to the lift and in “Landhaus” on the ground floor.

Shoes shine service: If you require a special cleaning service, please contact our reception staff.

Shuttle Service: Would you like to go to the train station? Or to a tourist attraction? We will gladly call a taxi for you. Charges apply. Please contact our reception staff the day prior to travel.

Sightseeing maps: Maps of the Black Forest area are available at the reception

Sky Meadow: Relax and unwind high above St. Roman or simply enjoy the view over the Black Forest valley. You can reach the sky meadow on the 5th Floor of the house “Adlerhorst”.

Smoking: Generally smoking is not permitted indoors. However, we have a cozy smoking lounge for tobacco lovers and ashtrays are also available on the terraces. Smoking on the room balconies is also permitted, but we ask kindly that you do not smoke in your room.

Snow-shoes / sleds: Free rental at the reception.

Solarium: The Solarium is located opposite the VitalOase on the 2nd Floor of the house “Adlerhorst”. Tokens are available at the reception.

Souvenirs: are available at the reception. E.g. Black Forest ham, smoked fallow deer “Lyoner”, smoked bratwurst sausages, black pudding, liverwurst sausages, honey and homemade Jam. Please place your orders in advance.

T

Taxi Service: Taxi Heizmann in Oberwolfach, Tel.: 07834-333

Table Soccer (Foosball): on the 1st floor by the fitness rooms.

Table Tennis: Our Ping Pong table is located in the ground floor in "Landhaus". Rackets and Balls are available at the reception.

Tennis: Use of the hotel tennis court is free of charge for guests. For reservations, rackets and tennis balls please contact the reception.

Tourist-Info: in Wolfach, Hauptstr. 41, Tel.: 07834-83 53 53

Train stations: Schiltach and Halbmeil ca. 8 km, Wolfach ca. 11 km and Hausach ca. 17 km.

Upon request our transfer service on arrival and departure to the abovementioned stations can be arranged. From a stay of 3 nights the transfer service is free of charge. For a stay of less than 3 nights charges apply.

With your "Konus Card" you can use the public transportation services between Basel and Bad Herrenalb for free. Please contact our reception staff for your "Konus Card" or for further information.

V

Vouchers: Gift vouchers for our hotel or restaurant are available at the reception desk. Gift vouchers for beauty treatments and massages are available at the spa reception desk in the VitalOase.

W

Wake-up service: Please contact the reception.

Women's sauna and family sauna: The ladies/family sauna is located on the right hand after entering the indoor swimming pool area. Available on demand. Please ask our staff in the Bistro or at reception.

Our Black Forest Spa

Swimming area & Adler's Sauna landscape: (“bade un schwitze”)

Indoor pool (29°/ 30°C) open daily from 6:00am to 9:00pm

Outdoor pool (27°/ 28°C) in the warmer months open daily from 7:00am to 9:00pm

In the winter months from 7:30 a.m. to 9:30 a.m. & from 2:30 p.m. to 6:00 p.m.

Adler's Sauna landscape with:

Panorama sauna 90°C (Finnish Sauna) Typical for the Finnish Sauna are temperatures between 85 - 88°C with a humidity of 10 - 30%. Sweating in very dry, hot air purges the body, strengthens the circulatory- and immune system and relieves the skin from harmful substances. Internal body temperatures can rise to 39 °C. Because of the high temperature in the Sauna, visits should be limited to 8-15 minutes. After this the body needs to cool down, for example with a cold shower.

Distillery sauna 60°C/ 40% air humidity (Bio-Sauna). The Bio-Sauna is a soft and mild alternative to the Finnish Sauna. It differs to “normal” saunas due to low temperatures and high humidity. In the Bio-Sauna are moderate temperatures of around ca. 60°C and a humidity of ca. 40%. This variation narrows the gap between the hot Finnish Sauna and the humid steam room. Based on the moderate conditions a stay in the Bio-Sauna can be enjoyed for up to 30 minutes. The heart and circulatory system are relieved through low temperatures.

Mineral-steam bath with essential oil and high mineral content in the room through stones. Steam baths are used for prevention of illnesses and for the stimulating the metabolism in the form of a gentle detox. Steam is heated to about 60°C and is delivered through jets into the waterproof room. The steam moisturises the skin and respiratory system with a liberating effect. The hot steam also opens the pores and helps clean the skin. Steam baths have a very high humidity, which can attribute to a feeling of high temperatures.

*Infrared booth (dry sauna with radiant heat) **

*Infrared therapy uses infrared heaters to emit infrared light. This is experienced as a radiant heat which is absorbed by the surface of the skin. Circulation of the blood and lymphatic systems are responsible for the dispersal of the heat in the body. This results in a pleasant warmth, deep relaxation and intensive healthy sweating. The temperature remains on a lower level of 40°C to 60°C, allowing for more comfortable breathing, less stress on the circulation system and an improved oxygen supply. *a second Infrared booth can be found by the indoor pool.*

*Family sauna 60°C/ 40% air humidity *see „ Distillery sauna" **

The family sauna is located in our indoor pool area and is available upon request.

***People with cardiovascular diseases, varicose veins
or infectious diseases should refrain from visiting the sauna!***

Wellness Bistro: (“trinke un schmecke lasse“)

Here are our inclusive services in the Adler-Bistro-Package:

from 7.00 am to 9.00 pm soft drinks

from 7.00 am to 9.00 am morning coffee and tea

from 12.30 pm to 2.30 pm Lunch-Bufferet with salad, soup & dish of the day from 12.30 pm to 4.30 pm coffee, tea and cake

Services begin on arrival day at 1.00 pm and end on departure day at 11.00 am

Relaxing and dreaming: (“abliege un faulenze“)

Enjoy the peace and quiet in St. Roman over our 1800m² grounds.

Sky meadow: above house „Adlerhorst“ with a wonderful view of the Black Forest. (You can reach the sky meadow via the 5th Floor of house “Adlerhorst“.)

Panorama-Terrace with pergola and views over the roofs of St. Roman (4th floor, house “Adlerhorst“)

Relaxation room with fireplace and waterbeds our „whisper zone“ (3th floor house “Adlerhorst“)

Panorama-relaxation room with relaxing chaise lounges and infrared beds (directly above the Sauna landscape)

Outdoor terrace located by the outdoor pool, above the Bistro and by the relaxation rooms.

Active & Vital: (“sportle“)

in and around the Naturparkhotel Adler/ St. Roman

Year round

Fitness room: For healthy exercise we recommend our Fitness room with cardio equipment from „Life Fitness“. The machines are self-explanatory and simple to operate. Should you require assistance, please contact our reception staff. For individual training program you can make an appointment with our sports therapist. Appointments via the reception in the VitalOase.

Open daily from 8.00 am to 9.00 pm.

Gymnastics room: 1st floor between the reception and house „Adlerhorst“.

Information on our weekly Yoga, Pilates and autogenic training sessions is in the Morning Post and on the daily noticeboard.

Wild herbs hike: Join our weekly wild herbs hike with herb specialist and Black Forest Guide, Monika Wurft.

Hiking: regular guided hike in St. Roman and surrounds.

Hiking service: We also offer a weekly hiking service to a local destination (self-guided tour) with collection by our hotel bus at the arranged end destination.

Information on the tours offered during your stay can be found in our morning post or on the blackboard at the reception. Hiking- and Walking-sticks, backpacks and hiking maps are available at the reception. Pack your own lunch for planned hikes or excursions at our breakfast buffet.

Mountain bike: 4,000 km of mountain bike trails around the hotel guarantee pure biking pleasure! Tour suggestions are available at our reception desk. Mountain bikes are available to rent for free.

E-Bikes: effortless Black Forest heights with the E-Bike. With an E-Bike you can easily overcome the many uphill metres through the Black Forest. A light press of the pedals is enough to get you and the bike quietly over the mountainside. For more information, reservations and advice please ask at our reception.

Lending fee per person: Test run (max. 2 hours) € 8,-

1/2 day (from 8.00 am to 12.30pm or from 1.30 pm to 6.00 pm) € 12, -

Whole day (from 8.00 am to 6.00 pm) € 20,-

Tennis: Train your serve on our tennis court. For reservations, rackets and tennis balls please contact the reception.

Golf: Improve your handicap on the golf links in the area: Königsfeld, Alpirsbach, Lahr and Zell am Harmersbach. Your benefit: Hotel guests are entitled to a 20 to 30% discount on Green Fees in Alpirsbach and Zell am Hamersbach.

Winter

Cross-country skiing: Directly in front of the hotel starts one of the most picturesque cross-country ski runs in the Black Forest.

Winter hiking: Hiking paths lead you from the hotel around the snowy St. Roman.

Snowshoeing: For those who want a little more action, snowshoeing is perfect.

We offer our guests regular guided tours and free snowshoe rental.

*Health & well-being: (“wohlfühle un riläxe”)
Prevention and therapy in Naturparkhotel Adler, St. Roman*

Black Forest - Spa „ VitalOase“:

Our VitalOase offers the following treatments:

- * Facials with products from Maria Galland, Thalgo and Haslauer*
- * therapeutic massages and feel-good-massages*
- * nourishing and medical baths & body wraps*
- * different therapies*

More information can be found in our hotel brochure or seek the guidance of our team in the VitalOase. Tel. 78

*Food in Adler: (“d' Schwarzwald schmegge”)
Regional and international fare*

As a nature park hotel we serve typical Black Forest dishes from the best regional products. On this way we support our farmers and maintain the magnificent landscape. But more important: It tastes great...

The trout and game dishes are from local hunting grounds and the hotels own deer park and ponds. Our in house bakery, besides all kinds of cakes, tarts and confectionery, makes of course the famous Black Forest Cake.

Of course, we also offer refined international delicacies and fine wines. Take a peek in our menu...

<i>Breakfast</i>	<i>7.00 am to 10.30 am</i>
<i>Restaurant</i>	<i>12.00 pm to 2.00 pm and 6.00 pm to 9.00 pm</i>
<i>on Sundays and public holidays</i>	<i>11.30 am to 2.00 pm and 5.30 pm to 9.00 pm</i>
<i>Coffee and cake</i>	<i>2.00 pm to 6.00 pm</i>
<i>Light meals and snacks</i>	<i>2.00 pm to 6.00 pm & from 9.00 pm</i>

So you have enough time to enjoy our 5 course dinner menu, we ask that you arrive in the restaurant or conservatory no later than 7.30pm

Are you allergic to certain foods such as mushrooms, pineapple or nuts, or to foods with gluten, lactose or fructose?

Please do not hesitate to contact us, because our kitchen and service team will prepare you a delicious meal too!

A-Z –Infos

*Naturparkhotel Adler ****S*

à St. Roman

A

Aéroports: Stuttgart, tél: 0711-9480; Baden-Baden Söllingen, tél: 07229-660; Strasbourg, tél: 0033-388 64 67 50.

Adaptateur prise de courant: Disponible à la réception.

Aire de jeux: En face de l'hôtel à cote du terrain de tennis.

Aire de repos: Au-dessus du «Adlerhorst» avec vue panoramique ou dans notre jardin en face de l'entrée principale.

Allergie: Nos chambres au «Adlerhorst» ont des équipements antiallergiques!

** En cas d'intolérance aux oreillers, couvertures, etc., vous pouvez vous adresser à la réception.*

** En cas d'intolérance à certains aliments, se référer à «Manger au Adler».*

Animaux domestiques (contre paiement): Votre ami à quatre pattes est le bienvenu chez nous. Nous vous demandons par contre de bien vouloir signaler sa présence à la réception. Par respect envers nos autres clients, votre animal n'est pas admis au restaurant et dans l'enceinte du spa.

Arrangements festifs: La famille Haas vous conseille personnellement.

Argent liquide et objets de valeur: Peuvent être déposés dans le coffre-fort de votre chambre ou celui de la réception.

Arrivée: Nos chambres sont disponibles à partir de 15h00.

B

Babyfoot: Au 1er étage près du passage au «Adlerhorst».

Bagages: Nous transportons volontiers vos bagages de votre voiture à la chambre et vice versa. Contacter la réception (tél. 11).

Banque: Les adresses des banques régionales sont disponibles à la réception.

Bons cadeaux: Des bons cadeaux pour l'hôtel, le restaurant et le spa «Schwarzwald» sont disponibles à la réception. Pour les bons de soins, veuillez-vous adresser directement à la réception du spa.

Boccia: Au-dessous de court de tennis balles à disposition.

Boîte aux lettres: À la réception.

Brochures pour attractions touristiques: Disponibles à la réception.

C

Cadeaux, souvenirs: Montres, sacs, bijoux, confitures maison, articles de décoration ou des gourmandises typiques de la forêt noire sont disponibles à la réception. Notre équipe peut vous conseiller.

Café-terrasse: Ne manquez pas une bonne tasse de café ainsi que nos gâteaux et tartes faits maison selon nos vieilles recettes familiales.

Cartes de crédit : Mastercard et Visa sont acceptées, mais nous préférons la carte EC (Maestro) ou les paiements en liquide.

Carte «Konus»: Notre carte «Konus» distribuée au moment de l'enregistrement, vous permet de circuler gratuitement sur les réseaux us et trains entre Bale et Bad Herrenalb. Disponibles à la réception.

Cartes postales et timbres: Disponibles à la réception.

Cartes de randonnée: A emprunter dans le sac à dos se trouvant dans votre chambre ou à acheter à la réception.

Changement de linge: Pour un changement journalier des serviettes, posez-les par terre. Pour un changement journalier des draps, veuillez-vous adresser à la réception.

Chargeurs / adaptateurs: Disponibles à la réception.

Chaussures de randonnée: Peuvent être déposées dans le local à droite de l'entrée principale.

Clés: La clé ou la carte de votre chambre ouvre également la porte principale de l'hôtel.

Clés ou cartes de chambres: Merci de les déposer à la réception lors de votre départ.

Coiffeur: Nous vous recommandons le coiffeur Natural Hairstyles à Wolfach, Hauptstrasse 9, tél: 07834-352.

Courrier: Votre courrier est déposé dans votre casier à la réception.

Couvertures: Une couverture équipe votre fit. Des couvertures supplémentaires ou des draps pour personnes allergiques sont disponibles. Veuillez-vous adresser à la réception.

D

Départ: Le Jour du départ, votre chambre doit être libérée au plus tard à 11h00. Pour une prolongation exceptionnelle, veuillez contacter la réception.

Dépôt de vélos: A côte de l'entrée principale.

E

Excursions: De nombreuses brochures concernant les musées ou les parcs d'attractions sont disponibles à côte de la réception et dans le couloir menant à l'«Adlerhorst».

Extincteurs: A chaque étage.

F

Factures de restauration: Peuvent être payées directement en liquide ou signées et débitées sur la facture de votre chambre.

Fermeture: Nous sommes ouverts toute l'année.

Fleurs: Fleuriste Blattwerk, Hauptstr. 30, 77709 Wolfach, tél. : 07834-865743. Nous nous chargeons volontiers de vous procurer un bouquet selon vos désirs.

Fitness: Notre salle de fitness équipée avec des appareils de musculation, cardio et « life-fitness » se trouve au 1^{er} étage près du couloir direction «Adlerhorst».

Fumeurs: Un endroit est réservé devant l'entrée principale. En cas de besoin un chauffage infrarouge peut être allumé. (A partir de Pâques 2016 un fumoir sera disponible).

G

Garage: Places disponibles au sous-sol moyennant € 6.- par Jour. Voir avec la réception.

Gares ferroviaires: A Schiltach et Halbmeil à environ 8 km, à Wolfach à environ 11 km, à Hausach à 17 km.

- * Nous pouvons venir chercher et raccompagner nos clients aux gares susmentionnées les Jours d'arrivée et de départ. Ce service est gratuit à partir d'un séjour de 3 nuits, sinon nous demandons une participation par trajet.
- * Avec la carte «Konus» distribuée lors de votre enregistrement, vous pouvez circuler gratuitement (9 associations de transport) entre Bale et Bad Herrenalb. Pour plus d'information, veuillez contacter la réception.

H

Heures de repas: Voir «Manger dans l'Adler» Page 50.

Hydrothérapie: Dans notre Jardin naturel en face de l'hôtel près du vivier.

I

Informations touristiques: A Wolfach, Hauptstrasse 41, tél. 07834-835353.

Institut de beauté «VitalOase»: Veuillez-vous référer au paragraphe «santé et bien-être» Page 16.

Internet: Utilisation gratuite de notre ordinateur dans le hall de l'hôtel et connexion wifi dans l'ensemble de l'hôtel («Landhaus », «Stammhaus» et «Sonnenbühl») et par câble au «Adlerhorst».

J

Jeux de société: Peuvent être empruntés à la réception.

L

Liaisons de bus: Informations à la réception

Livres: Un choix est disponible dans le hall de l'hôtel et dans les salles de repos.

Location de vélos: Nous vous prêtons des VTT et vous louons des vélos électriques. Voir à la réception.

Lunettes de lecture: Des lunettes peuvent être empruntées gratuitement à la réception.

Luges et raquettes: Prêt gratuit à la réception.

M

Machines à nettoyer les chaussures: Se situent dans le « Stammhaus » au 1er étage devant l'ascenseur et dans le « Landhaus » au rez-de-chaussée.

Massages: Voir le paragraphe « santé et bien-être ».

Médecins: Une liste de médecins et de numéros d'urgences est disponible à la réception. En cas de problèmes de santé, veuillez-vous adresser immédiatement à la réception (no 11).

Messes: Informations à la réception et dans notre Journal «Morgenpost».

Minigolf: A Wolfach, la «Kinziganlage » ou à Oberhamersbach, la „Adventure Minigolf Anlage". De plus amples renseignements à la réception.

Musées:

- Wolfach: Musée des radeaux, musée territorial, musée du verre et du verre soufflé dans la maison Dorothee.
- Oberwolfach: Musée de l'exploitation minière et le musée « MiMa » pour les minéraux et les mathématiques.
- Alpirsbach: Musée de l'histoire de la ville et de la brasserie.
- Schenkenzell: Musée du monastère Wittichen.
- Schiltach: Musée de la pharmacie, musée Hans Grohe (salle d'eau).
- Gutach: Musée en plein air sur les anciennes fermes et les métiers typiques.

N

Navette: Besoin de vous déplacer à la gare au visiter une attraction touristique? Nous pouvons vous réserver un taxi. Prévenir la réception la veille. Les coûts vous seront factures.

Nordic walking: Des bâtons sont disponibles à la réception.

O

Oreillers: Un choix de différents oreillers est disponible. Contacter la réception (tél. no 11).

Oreillers supplémentaires: Besoin d'un oreiller supplémentaires? Adressez-vous à la réception.

Ouverture du restaurant: Voir aussi « Manger au Adler» Page 50.

- Petit déjeuner: 7:00 à 10:30
- Déjeuner: 12:00 à 14:00
- Dîner: 18:00 à 21:00

P

Panier-repas: Pour vos excursions nous vous préparons gratuitement votre panier-repas. Adressez-vous à la réception.

Parc d'animaux: Derrière l' «Adlerhorst».

Parking: Le parking devant l'hôtel est gratuit. Pour le parking payant souterrain voir avec la réception.

Pharmacie: Les pharmacies les plus proches se situent à Schiltach ou Wolfach. Pour de plus amples informations (adresse, trajet), merci de vous adresser à la réception.

Photocopies: Notre photocopieuse est à votre disposition contre paiement. Contacter la réception.

Pelouse «Sky»: Située bien au-dessus de St. Roman pour vous relaxer ou simplement profiter de la vue. Accessible avec l'ascenseur depuis le 5eme étage de l' «Adlerhorst».

Produits régionaux de la Forêt Noire: Jambon, saucisse de daim fumée, saucisse paysanne, boudin noir et pate de foie en vente à la réception.

R

Randonnées: Les Jours et heures des randonnées guidées sont indiqués dans notre Journal «Morgenpost». A la réception vous pouvez recevoir des propositions de randonnées non guidées. Nous proposons également un service, qui vous permet de rejoindre à un lieu précis et de vous y faire rechercher par notre bus.

Réclamations: Nous sommes ouverts à toutes les propositions d'amélioration.

Repassage: Se renseigner à la réception.

Revue et journaux: A la réception ou dans les espaces de repos.

S

Sac à dos: Vous pouvez emprunter celui déposé dans votre chambre. Des sacs supplémentaires sont disponibles à la réception.

Salles de conférences: 3 salles jusqu' à 40 personnes.

Salle de jeux: A cote de l'entrée de la salle de fitness.

Salle de jeux pour enfants: La salle de jeux pour vos enfants se situe au 1er étage près du passage vers l' «Adlerhorst».

Salle de gymnastique: Au 1er étage de l' «Adlerhorst».

2 fois par semaine: Yoga/pilâtes et « entraînement autogène» (informations dans notre «Morgenpost»).

Saunas: avec le sauna panoramique (90°C), le sauna «Schwarzbrenner» (60°C / humidité d'air 40%), le hammam et la cabine infrarouge, nous vous proposons un grand choix pour « transpirer » sainement tous les jours de 11:00 à 21:00.

Sauna pour dames: Se trouve à droite après l'entrée de la piscine intérieure. Ouverture sur demande à la réception.

*Sauna familial: Se trouve à droite après l'entrée de la piscine intérieure.
Ouverture sur demande à la réception.*

Service à l'étage: Mêmes horaires qu'au restaurant

- Supplément service alimentaire : € 6.-.
- Supplément service boissons seules: € 2.90.

Service de couture: Recoudre un bouton? Pas de problème. Contacter la réception. De petites réparations seront faites par nos soins, des travaux plus importants seront exécutés à l'extérieur par des professionnels.

Service lingerie: Vous avez du linge à laver au repasser ? Remplissez et déposez le sac à linge que vous trouverez dans l'armoire de votre chambre à la réception. Consultez la liste de prix dans nos informations diverses.

Si vous déposez votre linge avant 9:00 les Jours ouvrables, il sera prêt et déposé dans votre chambre à 18:00. Pour le weekend et les Jours fériés adressez-vous à la réception. (L'hôtel se dégage de toute responsabilité en cas de rétrécissement au changement de couleur du linge. Adressez-vous au personnel de la réception pour vos questions).

Service de nettoyage chaussures: En cas de besoin d'un nettoyage spécial de vos chaussures, adressez-vous à la réception (tél. no 11).

Service de réveil: Veuillez-vous adresser à la réception.

Soins du visage: Voir paragraphe « santé et bien-être » Page 50.

Sonnette de nuit: A l'entrée principale.

Spa «Foret Noire»: Espace bien-être avec piscine intérieure et extérieure, sauna, espace repos (avec chaises longues, lits à eau, cheminée) terrasses panoramiques, pelouse «près du ciel», bistrot et «oasis vitale».

Solarium: Situe en face de l'oasis « vitale », au 2ème étage dans l'«Adlerhorst». Des Jetons sont disponibles à la réception.

T

Tabouret de salle de bain: Chaque salle de bains est équipée d'un tabouret. Si vous souhaitez disposer d'un tabouret supplémentaire, merci de contacter la réception.

Taxi: Heizmann à Oberwolfach, tél. : 07834-333.

Tennis: Utilisation gratuite de notre terrain pour nos clients sur réservation. Raquettes et balles à disposition. S'adresser à la réception.

Tennis de table: Au rez-de-chaussée du « Landhaus ».

Terrains de Golf:

- 9 trous, Alpirsplatz-Röttenberg (à environ 20 km de l'hôtel)
- 18 trous, Zell a.H. (à environ 30 km de l'hôtel)
- 18 trous, Freudenstadt (à environ 35 km de l'hôtel)
- 18 trous, Königsfeld (à environ 35 km de l'hôtel)
- 18 trous, Lahr-Reichenbach (à environ 40 km de l'hôtel)

En tant que client de l'hôtel vous bénéficiez à Alpirsbach et à Zell de 20 % à 30 % de rabais sur le greenfee.

V

Voitures de location, réparation et dépannage: Renseignements à la réception.

Notre SPA << Forêt Noire >>

Espace de bains et saunas

Piscine couverte (29°/30°C): Ouverte tous les Jours de 6:00 à 21:00

Piscine extérieure (27°/28°C): Ouverte toute l'année.

Printemps, été et automne : De 7:00 à 21:00.

Pendant l'hiver: De 7:30 à 9:30 et de 14:30 à 18:00.

Sauna finlandais panoramique (90°C): Température entre 85 - 88°C, taux d'humidité entre 10 - 30 %. Le sauna élimine les toxines et les impuretés du corps. La transpiration sous des températures élevées ouvre les pores du corps et l'aide à éliminer les toxines et les impuretés. Les températures élevées font du sauna un lieu très hygiénique puisqu'aucune bactérie ne survit lorsque le mercure dépasse les 82°C.

Le sauna aide à maintenir une peau claire et saine. Sa chaleur assouplit les tensions du visage et améliore l'élasticité de la peau. Il aide la production d'interféron dans l'organisme. (L'interféron est une protéine antivirale qui possède de puissantes propriétés anti-cancéreuses). Sa température élevée augmente la vitesse de la circulation sanguine ce qui provoque un soulagement rapide des douleurs musculaires et courbatures. Le sauna améliore également la pression artérielle. Il améliore la fonction rénale et aide à perdre du poids. Il apaise la douleur suite à un coup de soleil, détend le corps et l'esprit et favorise un sentiment de bien-être.

A cause des températures élevées une séance ne doit pas dépasser les 8 - 15 minutes.

Sauna bio: Un sauna bio est indispensable dans chaque centre de bien-être. Il s'agit d'une solution alternative pour ceux qui considèrent le sauna traditionnel finlandais trop chaud et le bain turc (hammam) trop humide. La température moyenne est environ de 40 - 60°C et le taux d'humidité est compris entre 20 et 60 %. Un climat agréable, une combinaison parfaite de bain d'air chaud, une température confortable et une humidité relativement élevée sont ses atouts. Les huiles essentielles offrent une odeur agréable lors de l'évaporation. La seule vraie différence entre le sauna bio et le sauna

traditionnel est l'utilisation des technologies, à savoir: le poêle de sauna bio a un vaporisateur intègre ou sépare.

***Hamman:** Le hamman est une invitation et la relaxation: c'est un excellent moyen de se détendre, de faire le vide et d'oublier ses soucis.*

La vapeur chaude a un effet bénéfique sur la peau : elle ouvre les pores, élimine les toxines, les saletés et les bactéries, apaise les douleurs musculaires, ouvre les sinus et facilite la respiration. La sensation de chaleur plonge le corps dans un état de léthargie. Le hamman peut donc vous aider et lutter contre les troubles du sommeil.

Contrairement et ce qu'on pourrait imaginer, la douche froide à la sortie du hamman sera très agréable et revigorante. Vous sortirez du hamman déstressé avec une véritable Sensation de bien-être.

***Sauna infrarouge:** La chaleur infrarouge, de 40 à 60°C provoque une sudation 3 à 6 fois plus importante qu'un sauna traditionnel. Grâce à cette forte transpiration la peau respire mieux et son irrigation se trouve améliorée. Les muscles tendus, débarrassés de leurs toxines, s'assouplissent. La température ambiante, aux alentours de 40°C, sollicite moins le cœur et s'avère plus supportable pour les personnes sensibles aux grosses chaleurs.*

Les inventeurs du sauna infrarouge s'appuient également sur la recherche médicale pour souligner son efficacité contre des maladies dermatologiques comme l'eczéma, le psoriasis et l'urticaire.

(Une deuxième cabine est située dans l'espace de la piscine intérieure.)

***Sauna familial:** (Température: 60 °C, taux d'humidité: 40 %). Il se situe dans l'espace de la piscine intérieure.*

Les personnes souffrant de maladies cardio- vasculaires, de varices et de maladies infectieuses doivent éviter le sauna !

Bistrot << Wellness >>

Vous trouverez un service exclusif pour vous désaltérer et vous restaurer dans l'espace «Bien-être».

- De 07:00 - 21:00: Des boissons sans alcool.*
- De 07:00-09:00: Café et the.*
- De 12:30-14:30: Déjeuner self-service avec salades, soupes et plat du Jour.*
- De 12:30 -16:30: Café, thé et pâtisserie.*

Vous pouvez profiter de ces services à partir de 13:00 le jour de votre arrivée et jusqu' à 11:00 le jour de votre départ.

Se reposer et rêver

Profitez de notre parc de 1800 m² à St. Roman.

Espace vert «près du ciel»: Au-dessus du bâtiment «Adlerhorst» avec une vue magnifique sur la forêt noire. (Via le 5ème étage de l'«Adlerhorst»).

Terrasse panoramique: Avec Pergola et vue sur le village de St. Roman (4ème étage de l' «Adlerhorst»).

Salle de repos avec cheminée et lits d'eau : Notre zone silencieuse (3^{ème} étage de l' «Adlerhorst»).

Salle de repos panoramique: avec chaises-longues (au-dessus des saunas).

Terrasses extérieures: A côte de la piscine extérieure, du bistrot et devant les salles de repos.

Fitness et gymnastique à l'intérieur et extérieur de l'hôtel Adler

Toute l'année:

Salle de fitness: Notre salle est équipée avec des appareils cardio-vasculaires de la marque « Life Fitness ». Ces appareils sont faciles à utiliser, mais si vous voulez des explications, contactez la réception. Vous pouvez prendre rendez-vous pour un programme d'entraînement personnalisé avec notre physiothérapeute à la réception de la « VitalOase » (ouvert tous les jours de 8:00- 21:00).

Salle de gymnastique : Dans le passage de l'«Adlerhorst» pour le yoga, les pilâtes, etc. (Voir le programme dans notre Journal «Morgenpost»).

Nature et herbes sauvages: Promenade éducative hebdomadaire accompagnée par notre herboriste et guide de la Forêt Noire, Monika Wurft.

Randonnées: 1 fois par semaine nous vous accompagnons lors d'une randonnée dans les environs de St. Roman.

Randonnée avec retour en voiture: 1 fois par semaine nous proposons un service de randonnée, qui vous permet d'aller à un point précis et de vous y faire rechercher par notre bus. La destination change chaque semaine et est indiquée sur notre Journal et sur le tableau d'information à la réception. Sur demande nous vous prêtons des bâtons, un sac à dos et une carte topographique. Nous pouvons également vous préparer un panier-repas.

Vélos tout terrain: 4000 km de pistes et routes autour de l'hôtel Adler! Les vélos appartiennent à l'hôtel (Fa. Stevens) et sont prêtes gratuitement. Renseignement à la réception.

Vélos électriques à louer: Sans effort sur les hauteurs de la Forêt Noire avec les moteurs d'assistance silencieux. Renseignement à la réception.

Tarif de location par personne:

- Jusqu'à 2 heures : € 8.-
- ½ journée (de 8 :00-13 :00 ou de 13 :00-18 :00): € 12.-
- Toute la journée (de 8 :00 - 18 :00) : € 20.-

Tennis: Un terrain de tennis au revêtement «gazon artificiel» est disponible pour votre entraînement. Nous vous prêtons les balles et les raquettes. (Disponibles à la réception).

Pétanque: Le terrain de pétanque se trouve à côté du terrain de tennis. Nous vous prêtons également les boules.

Golf: Améliorez votre handicap sur les terrains de golf des environs: à Königsfeld, Alpirsbach, Lahr et Zell am Harmersbach.

Votre avantage : En tant que client de l'hôtel vous profitez d'une réduction de 20 - 30 % sur le greenfee à Lahr et Zell.

Hiver:

Ski de fond: Les pistes commencent devant l'hôtel et comptent parmi les plus belles de la Forêt Noire.

Promenades hivernales: Tous nos chemins sont dégagés ou déneigés et vous mènent au plus jolis paysages hivernaux.

Promenades en raquettes de neige: Pour plus d'aventures les promenades en raquettes dans des endroits féeriques sont faites pour vous. A la demande (réception), vous pouvez profiter de promenades accompagnées et du prêt gratuit de raquettes.

Santé et bien-être, Prévention et thérapie dans l'hôtel Adler

Spa « Vital Oasis »: Notre « Vital Oasis » vous propose:

Des Soins du visage et du corps avec les produits de Maria Galland, Thalgo et Haslauer.

Des massages thérapeutiques et bien-être: bains, jacuzzis, et cataplasmes de boue chaude. Le tout pour chasser les stress, les fatigues et les toxines.

La salle de fitness: Permet de vous échauffer avant de partir à l'assaut des sommets autour de St. Roman.

Laissez-vous informer ou guider par notre équipe de la « Vital Oasis » (Tél.-78).

Menu de l'Adler (délices de la Forêt Noire)

Cuisine régionale et internationale

En tant qu'aubergistes dans un parc naturel, nous vous concoctons des menus typiques de la Forêt Noire avec des produits régionaux cultivés et élevés par nos agriculteurs et éleveurs. Goutez les truites de notre vivier ainsi que les menus de chasse avec du gibier en provenance de notre territoire et parc. Notre pâtissier confectionne en plus des gâteaux, tartes et tartelettes, la fameuse « Forêt noire », gâteau aux cerises macérées au Kirsch.

Nous vous proposons également une cuisine internationale et des vins fins d'ici et d'ailleurs. Pour vous faire une idée, consultez notre carte.

Petit déjeuner: 7:00 à 10:30

Restaurant: 12:00 à 14:00 et 18:00 à 21:00

Jours fériés et dimanches: 11:30 à 14:00 et 17:30 à 21:00

Café et gourmandises: 14:00 à 18:00

Petite carte: 14:00 à 18:00 et à partir de 21:00

Pour disposer d'assez de temps pour déguster notre menu demi-pension (5 plats), nous vous conseillons de rejoindre notre restaurant ou jardin d'hiver au plus tard à 19:30.

En cas d'allergie à certains plats (champignons, ananas, noix, etc. ou des aliments au gluten, lactose, fructose), n'hésitez pas de nous en parler. Notre chef de cuisine fera le nécessaire pour vous préparer un excellent repas à votre convenance.