

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



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

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

***English translation from page No. 18***

***Traduction français de la page No. 37***

# 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“

*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 und Halbmeil ca. 8 km, Wolfach ca. 11 km, Hausach ca. 17 km.

\*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 11

**Bettdecke:** Eine Fleece-Decke finden Sie auf dem Bett. 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, Königfeld (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.*

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

*Ruhetag: Wir sind ganzjährig für Sie da.*

*Restaurantöffnungszeiten: (siehe auch „Essen im Adler“)*

*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 €*



# 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*

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

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

# 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 Stoffwechsellanregung angewendet. Der Körper wird dabei schonend entschlackt. Wasserdampf, der auf etwa 60 Grad erhitzt und aus Düsen in einem wasserdichten Raum zugeführt wird, befeuchten 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-Buffer 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 m<sup>2</sup> 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“)*

*Panoramaliegeterrasse 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*

*\*Pflegerische 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- &amp; 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 &amp; 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!***