



TRAUBE TONBACH

best since 1789



Programme de la semaine

20. Mai - 26. Mai 2024

Chères clientes, chers clients,

Quel plaisir de vous avoir parmi nous ! Complétez votre visite au Traube Tonbach par des excursions et des activités pour en faire une expérience unique. Vous trouverez ici toutes les possibilités que nous avons planifiées, testées et jugées merveilleuses autour du plaisir, du sport et de la culture, avec lesquelles vous vous ferez plaisir et ferez plaisir à ceux que vous aimez.

Nous sommes heureux de vous compter parmi nos hôtes et vous souhaitons un séjour reposant.

Famille Finkbeiner

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Famille Finkbeiner', written in a cursive style.

Lundi, 20. Mai 2024 / La cabine est ouverte.

08h00 Aquagym dans la piscine sportive / merci de vous inscrire.
L'aquagym est un entraînement très efficace de tout le corps pour la force et l'endurance. Grâce à l'équilibre thermique dans l'eau, le métabolisme des graisses est intensivement stimulé. Inscription jusqu'à 7h30. Durée 30 minutes. Le point de rendez-vous est dans la piscine.

09h00 Morning Walk avec Danielle Wember.
En marchant rapidement à l'air frais, nous activons la circulation et le métabolisme. Plus d'oxygène parvient dans le sang via les poumons. Le début idéal de la journée. Durée : 45 minutes. Inscription jusqu'à 7h30. Rendez-vous à la réception.

09h30 Information / relation client / inscription jusqu'à 11h30.
L'information se trouve dans la zone d'accueil (numéro de téléphone 441). Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller, de prendre personnellement vos inscriptions ou de réserver pour vous le vélo qui vous convient.

10h30 Transfert de randonnée Mitteltal / Obertal.
Profitez de notre transfert de randonnée vers Mitteltal ou Obertal. Munis d'une carte de randonnée, vous retournerez à Tonbach par vos propres moyens. Que vous fassiez le tour du Rincken-berg ou que vous traversiez l'Elme, profitez du magnifique paysage avec ses forêts denses, ses ruisseaux clairs et ses vues pittoresques. L'air frais, le calme et la diversité de la flore et de la faune font de ce circuit une formidable expérience de randonnée. Itinéraires les plus rapides : Obertal/Tonbach Longueur 9 km. Durée 3 h. Longueur Mitteltal/ Tonbach 4,5 km, durée 1,5 h. Rendez-vous à l'entrée de l'hôtel. Inscription jusqu'à 9 heures.

13h30 Escapade Gourmande de 13h30 à 15h00 au restaurant Silberberg.
Chers hôtes, profitez de différents délices pour les petites faims de l'après-midi. De 13h30 à 15h, nous vous gâterons avec des petits snacks salés à notre buffet au restaurant Silberberg. Nous vous souhaitons un bon appétit.

15h00 Fit Mix avec Iris Mahler.
Un entraînement complet du corps avec des contenus d'endurance, de force, de mobilité et de coordination, un mélange parfait de différentes formes de fitness. Aucune connaissance préalable n'est requise. Durée: 50 minutes. Inscription jusqu'à 12 heures. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.

À partir de 21h00 Soirée musicale.
Un programme musical live dans le hall de l'hôtel avec Mike West.

Les destinations d'excursions.

Nous avons rassemblé pour vous les destinations intéressantes dans une brochure informative. Vous la trouverez au Guest Relation Desk à la réception. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller personnellement.

Mardi, 21. Mai 2024 / Cabine est fermée.

- 08h00 Aqua-gym dans le bassin sportif / inscription jusqu'à 7h30 / (max. 12 personnes).**
Vous ne transportez qu'environ un dixième de votre poids corporel en eau. Cela soulage les articulations et les muscles. L'aquagym est un entraînement très efficace de tout le corps pour la force et l'endurance. Grâce à l'équilibre thermique dans l'eau, le métabolisme des graisses est intensivement stimulé. Durée : 30 minutes. Rendez-vous dans l'espace piscine.
- 08h50 Mobilisation en douceur avec Danielle Wember.**
La mobilisation douce des articulations, des tendons et des ligaments peut soulager les tensions sans surcharger le corps. Vous vous sentirez plus mobile et plus souple pour bien commencer la journée. Vous trouverez peut-être ici votre petite routine matinale. Durée : 40 minutes. Inscription jusqu'à 8 heures. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.
- 09h30 Information / relation client / inscription jusqu'à 11h30.**
L'information se trouve dans la zone d'accueil (numéro de téléphone 441). Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller, de prendre personnellement vos inscriptions ou de réserver pour vous le vélo qui vous convient.
- 11h30 Tour guidé à vélo électrique Rosi Haist.**
Profitez de la légèreté du vélo lors d'une visite guidée avec nos vélos électriques. vélos électriques. Nous roulons sur des chemins forestiers bien praticables. Vous devez savoir faire du vélo en toute sécurité. Nous avons des casques gratuits à disposition. Durée: 1,5 heure. Inscription jusqu'à 9 heures. Le rendez-vous est fixé au garage à vélos.
- 13h30 Escapade Gourmande de 13h30 à 15h00 au restaurant Silberberg.**
Chers hôtes, profitez de différents délices pour les petites faims de l'après-midi. De 13h30 à 15h, nous vous gâterons avec des petits snacks salés à notre buffet au restaurant Silberberg. Nous vous souhaitons un bon appétit.
- 14h30 Dos Fit & Mobility avec Danielle Wember.**
Grâce à l'entraînement du dos, ta colonne vertébrale devient globalement plus résistante. En même temps, de nombreuses tensions disparaissent d'elles-mêmes et ta posture s'améliore automatiquement. Inscription jusqu'à 12 heures. Durée : 50 minutes. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.
- 15h30 BBP / ventre jambes fesses fonctionnellement intensif.**
Cette classe est un entraînement holistique pour renforcer les muscles des abdominaux, des jambes et des fesses. Nous faisons un entraînement des exercices de puissance qui brûlent les graisses et améliorent la condition et la force musculaire. Inscription avant 12h. Durée 50 minutes. Le point de rencontre se trouve dans la Salle Well-Fit.

Mercredi, 22. Mai 2024 / Cabine est fermée.

09h00 Morning Walk avec Danielle Wember.

En marchant rapidement à l'air frais, nous activons la circulation et le métabolisme. Plus d'oxygène parvient dans le sang via les poumons. Le début idéal de la journée. Durée : 45 minutes. Inscription jusqu'à 7h30. Rendez-vous à la réception.

09h30 Information / relation client / inscription jusqu'à 11h30.

L'information se trouve dans la zone d'accueil (numéro de téléphone 441). Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller, de prendre personnellement vos inscriptions ou de réserver pour vous le vélo qui vous convient.

10h30 Randonnée avec Rosi Haist / Paysages sauvages sur le Ruhestein.

Nous prenons le bus de notre hôtel jusqu'au Ruhestein. Depuis le 1er janvier 2014, le parc national du Nord de la Forêt-Noire, le seul parc national du Bade-Wurtemberg, existe. Réjouissez-vous d'une magnifique randonnée à une altitude de 1000 mètres. Nous avons ici des vues magnifiques, un air rafraîchissant et une nature aux multiples facettes. Il y a des cirques, des grinds, des missens et des marais à explorer. Longueur : 8 km. Inscription jusqu'à 9 heures du matin. Retour à 14h30. Rendez-vous à l'entrée de l'hôtel.

13h30 Escapade Gourmande de 13h30 à 15h00 au restaurant Silberberg.

Chers hôtes, profitez de différents délices pour les petites faims de l'après-midi. De 13h30 à 15h, nous vous gâterons avec des petits snacks salés à notre buffet au restaurant Silberberg. Nous vous souhaitons un bon appétit.

15h00 Tir au bâton avec Rosi Haist.

Tout comme la pétanque, le tir au bâton consiste à pousser le bâton le plus près possible de la cible. Le jeu se déroule en petites équipes. Inscription jusqu'à heures. Rendez-vous sur la piste de canne du Traube, sur le toit du Traube Court.

15h00 Fatburner Zirkel Workout avec Danielle Wember.

Un entraînement en circuit qui vous fera transpirer en toute sécurité. Développement musculaire, entraînement de la condition physique et élimination des graisses - les unités d'entraînement intensives avec de nombreuses répétitions offrent un entraînement complet. Chacun peut travailler à son rythme modéré. Durée 50 minutes (min. 2, max. 8 pers.). Inscription jusqu'à 12h. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.

16h00 Abdominaux intensifs avec Danielle Wember.

Un entraînement intensif des abdominaux qui renforce et sculpte la musculature du ventre. Une séance d'entraînement efficace pour le ventre comprend toujours des exercices pour chaque partie des muscles abdominaux. Ce cours est le complément idéal du circuit Fatburner de 15 heures. Durée 25 minutes. Inscription jusqu'à 12 heures. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.

Jeudi, 23. Mai 2024 / La cabine est ouverte 12-18h.

08h00 Aquagym dans la piscine sportive / merci de vous inscrire.

Vous ne transportez qu'environ un dixième de votre poids corporel en eau. Cela soulage les articulations et les muscles. Inscription jusqu'à 7h30. Durée 30 minutes. Le point de rendez-vous est dans la zone de la piscine.

09h30 Information / relation client / inscription jusqu'à 11h30.

L'information se trouve dans la zone d'accueil (numéro de téléphone 441). Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller, de prendre personnellement vos inscriptions ou de réserver pour vous le vélo qui vous convient.

10h30 Drive & Walk avec Rosi Haist.

Une randonnée est trop longue pour vous et vous souhaitez découvrir notre belle région ? Lors de cette sortie riche en émotions sur la Schwarzwaldhochstraße, nous ferons de petites promenades d'environ 1,5 km. Une excellente occasion pour tous ceux qui ne marchent plus très bien et qui souhaitent malgré tout découvrir la Forêt-Noire de près. Inscription jusqu'à 9h30 (max. 7 pax). Retour à 14h30. Le rendez-vous est fixé à l'entrée de l'hôtel.

11h00 Conseil : en conversation avec le Ranger.

Pendant les mois d'été, la station des rangers (ancienne Löchleshütte) est occupée tous les jeudis par un ranger (de 11h à 15h). Ici, vous pouvez vous reposer au milieu d'une nature idyllique et apprendre des choses intéressantes sur le parc national, sa faune et sa flore (distance de l'hôtel 4 km, également facilement accessible en vélo).

11h30 Tour guidé à vélo électrique avec Danielle Wember.

Profitez de la légèreté du vélo lors d'une visite guidée avec nos vélos électriques. Nous roulons sur des chemins forestiers bien praticables. Vous devez savoir faire du vélo en toute sécurité. Nous avons des casques gratuits à disposition. Durée: 1,5 heure. Inscription jusqu'à 9 heures. Le rendez-vous est fixé au garage à vélos.

13h30 Escapade Gourmande de 13h30 à 15h00 au restaurant Silberberg.

Chers hôtes, profitez de différents délices pour les petites faims de l'après-midi. Nous vous souhaitons un bon appétit.

15h00 Dos Fit & Mobility avec Danielle Wember.

Grâce à l'entraînement du dos, ta colonne vertébrale devient globalement plus résistante. En même temps, de nombreuses tensions disparaissent d'elles-mêmes et ta posture s'améliore automatiquement. Inscription jusqu'à 12 heures. Durée : 50 minutes. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.

18h30 Apéritif traditionnel dans le hall de l'hôtel.

Apprenez des choses sur le Traube Tonbach. La direction, les chefs de service et les collaborateurs vous accueillent dans le hall de l'hôtel.

Vendredi, 24. Mai 2024 / La cabine est ouverte 12 – 18h.

08h00 Aquagym dans la piscine sportive / merci de vous inscrire.
Vous ne transportez qu'environ un dixième de votre poids corporel en eau. Cela soulage les articulations et les muscles. L'aquagym est un entraînement très efficace de tout le corps pour la force et l'endurance. Inscription jusqu'à 7h30. Durée 30 minutes. Le point de rendez-vous est dans la zone de la piscine.

09h30 Information / relation client / inscription jusqu'à 11h30.
L'information se trouve dans la zone d'accueil (numéro de téléphone 441). Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller, de prendre personnellement vos inscriptions ou de réserver pour vous le vélo qui vous convient.

10h30 Randonnée avec Rosi Haist.
Aujourd'hui, nous prenons le bus de l'hôtel pour nous rendre à Ödenwald. Nous emprunterons des sentiers naturels sur le sentier didactique forestier jusqu'au Kinzigursprung et au lac du même nom. De là, nous traversons le pays magique où, avec beaucoup de chance, nous rencontrerons un geai des chênes. Nous continuerons par la Sandwiese pour revenir à Ödenwald, longueur 8 km, niveau facile, retour prévu à 14h30. Le rendez-vous est fixé à l'entrée de l'hôtel.

11h45 En forme en position assise avec Iris Mahler.
Faire de l'exercice en position assise demande moins d'efforts, soulage les articulations et ne surcharge pas l'équilibre. Et pourtant, cela permet de stimuler la circulation, de s'étirer et de renforcer des groupes de muscles ciblés. Durée: 40 minutes. Inscription jusqu'à 11 heures. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.

13h30 Escapade Gourmande de 13h30 à 15h00 au restaurant Silberberg.
Chers hôtes, profitez de différents délices pour les petites faims de l'après-midi. De 13h30 à 15h, nous vous gâterons avec des petits snacks salés à notre buffet au restaurant Silberberg. Nous vous souhaitons un bon appétit.

15h00 Fit Mix & Core Training avec Iris Mahler.
Un entraînement complet du corps avec des contenus d'endurance, de force, de mobilité et de coordination, un mélange parfait de différentes formes de fitness. Le Core Training se réfère au renforcement des muscles du tronc, c'est-à-dire de la région abdominale, du bassin, de l'arrière et du bas du dos. Durée : 45 minutes. Inscription jusqu'à 12 heures. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.

16h00 BodyArt yoga inspiré / doux avec Iris Mahler.
bodyART combine des positions d'entraînement et des techniques de respiration classiques pour créer une synergie entre l'entraînement physique et la détente mentale. Vous reconnaîtrez des éléments du domaine du yoga. Inscription jusqu'à 13h. Durée : 70 minutes. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.

À partir de 21h00 Soirée musicale.
Un programme musical live dans le hall de l'hôtel avec Luc Lemenu.

Samedi, 25. Mai 2024 / La cabine est ouverte 12-18h.

08h00 Aqua-gym dans le bassin sportif / inscription jusqu'à 7h30

L'aquagym est un entraînement très efficace de tout le corps pour la force et l'endurance. Grâce à l'équilibre thermique dans l'eau, le métabolisme des graisses est intensivement stimulé. Durée : 30 minutes. Rendez-vous dans l'espace piscine.

09h30 Information / relation client / inscription jusqu'à 11h30.

L'information se trouve dans la zone d'accueil (numéro de téléphone 441).

10h30 Randonnée avec Rosi Haist.

Aujourd'hui, nous prenons le bus de l'hôtel pour nous rendre à Schwarzenberg. De là, nous marchons le long de la Murg. Après une petite montée, nous atteignons l'abri Mäder. Ici, nous profitons de la vue magnifique et dégustons un petit verre de vin à la fontaine. Nous continuons jusqu'au Panoramstüble. Après avoir repris des forces, nous retournons au point de départ. Longueur 8,5 km, niveau moyen, retour 14h30. Inscription jusqu'à 9h (max. 7 personnes). Le rendez-vous est fixé à l'entrée de l'hôtel.

11h45 Mobilisation en douceur avec Iris Mahler.

La mobilisation douce des articulations, des tendons et des ligaments peut soulager les tensions sans surcharger le corps. Vous vous sentirez plus mobile et plus souple pour bien commencer la journée. Vous trouverez peut-être ici votre petite routine matinale. Durée : 45 minutes. Inscription jusqu'à 11 heures. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.

13h30 Escapade Gourmande de 13h30 à 15h00 au restaurant Silberberg.

Chers hôtes, profitez de différents délices pour les petites faims de l'après-midi.

15h00 bodyART intensif avec Iris Mahler.

Force, souplesse, cardio - ce cours commence et se termine lentement, la majeure partie étant axée sur des séquences de cardio et de force. Une condition physique de base est requise. Durée 60 minutes. Inscription jusqu'à 12 heures. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.

16h00 Dégustation de vin avec le chef sommelier Stéphane Gass.

Un voyage dans le vin d'un genre particulier. Un excellent choix de vins sélectionnés, qui convainquent par leur qualité et offrent encore de nouvelles découvertes aux connaisseurs de vin, vous attend. Inscription jusqu'à 12h. Participation aux frais 30,- p. Rendez-vous à la vinothèque.

16h15 Faszien-Flow-Stretch avec Iris Mahler.

Le stretching comprend l'étirement ciblé des muscles, l'extension des articulations ainsi que de la colonne vertébrale. Inscription jusqu'à 12 heures. Durée : 45 minutes. Rendez-vous dans la salle Well-Fit.

À partir Soirée musicale.

de 21h00 Un programme musical live dans le hall de l'hôtel avec Piano Cocktail.

Dimanche, 26. Mai 2024 / La cabine est ouverte 12 – 18h.

09h30 Office catholique à Baiersbronn (respecter les règles d'hygiène).

Le service a lieu dans l'église Sainte-Marie-Reine des Apôtres Baiersbronn, Pappelweg 15. L'approche est autodirigée.

10h15 Messe Protestante.

La messe protestante a lieu à 10h15 à la Johanneskirche de Tonbach. Cette église est située à 15 minutes à pied de l'hôtel, par la rue Tonbachstraße en direction de Baiersbronn. Pour avoir l'itinéraire exact, demandez au service « Activités & Loisirs » (bureau du bâtiment principal) ou à la réception.

13h30 Escapade Gourmande de 13h30 à 15h00 au restaurant Silberberg.

Chers invités, s'il vous plaît profiter de diverses spécialités pour une petite collation dans l'après-midi.

18h30 Apéritif Get-Together dans le hall de l'hôtel.

Dans une ambiance conviviale, nous vous souhaitons la bienvenue et vous présentons le programme de la semaine à venir.

Information

Numéro de téléphone important.

Réception 9

Renseignements 441

Réservation 622

Spa & Resort 607

Bâtiment principal avec service aux
chambres 674

Entrée principale 683

Urgence 112

Application Traube Tonbach.

L'application Traube Tonbach vous accompagne pendant votre séjour, vous informe sur les événements actuels et les offres intéressantes et vous donne d'autres conseils et informations utiles. Filtrez selon différents intérêts tels que la cuisine, le bien-être, la famille ou les expériences et composez votre propre programme à partir de nos activités. Vous y trouverez également toutes les informations sur l'hôtel et les numéros de téléphone importants.

Information / Relation client / Inscription.

Nous serions heureux de vous inscrire personnellement pour les différents articles du programme ici 9h30 h à 11h30 L'information se trouve en face de la réception. Vous pouvez nous joindre par téléphone au numéro 697.

Cabane en rondins.

Notre chalet en rondins rustique est idéalement situé à l'orée de la forêt. Il est à environ 15 minutes à pied de enlève le raisin et vous invite à une retraite rustique. La meilleure façon d'atteindre la cabane en rondins est par les sorties du chemin forestier dans la maison principale. Horaires d'ouverture : fermé le lundi, du mardi au dimanche de 12h à 18h

Vélos.

Des VTT, des vélos de trekking et des vélos électriques Pedelec sont disponibles gratuitement et notre station Pedelec Bike se trouve dans le garage à vélos. Les horaires de location sont de 10h à 13h30 et de 14h à 18h. Pour un déroulement en douceur, nous vous demandons de réserver un vélo à l'avance à l'accueil ou à l'information. Vous recevrez un ticket que vous pourrez utiliser pour récupérer votre vélo dans le garage à vélos. Les heures de ramassage sont de 9h45 à 10h30 et de 14h à 14h30. Nous vous demandons de respecter ces horaires. En dehors de ces horaires, il peut y avoir des délais d'attente pour la livraison des vélos. Les vélos et casques sont désinfectés lors de leur délivrance et restitution.

Traube Kid's Court

Le Kid's Court est une immense salle de jeux avec un petit cinéma, un mur d'escalade, une table de ping-pong et une foule d'autres jeux passionnants. Des moniteurs professionnels y accueillent vos enfants dès l'âge de 3 ans et s'en occupent avec beaucoup d'amour et d'idées. Le Kid's Court est ouvert du dimanche au jeudi de 10h00 à 21h00, le samedi, le vendredi et pendant les vacances jusqu'à 22h00.

Entrées principales

Pour des raisons de sécurité, les portes d'entrée du bâtiment principal (Haupthaus) et de la maison Kohlwald sont fermées à clé pendant la nuit. Vous pouvez les ouvrir avec la clé de votre chambre, sur le côté gauche de la porte en verre.

Saunas

Un sauna textile avec vue panoramique est à votre disposition dans le Spa Lounge de la maison Kohlwald, tandis que les amateurs de sauna nudiste se retrouvent dans l'espace Spa du bâtiment principal.

Wellness

La piscine et le sauna sont partiellement ouverts. Selon le règlement, certaines règles de base s'appliquent, que nous devons tous observer ensemble. Veuillez noter nos panneaux dans la piscine et le sauna en conséquence. Merci beaucoup.

Musique pour la soirée.

Les mardis, jeudis, vendredis et samedis à partir de 21h00, une musique de divertissement atmosphérique vous attend dans notre hall d'hôtel pour terminer vos vacances.

Téléphones portables.

Notre espace bien-être et nos restaurants devraient vous servir de lieu de repos et de détente. C'est pourquoi nous aimerions vous demander de mettre votre téléphone portable en mode silencieux ici.

Horaires d'ouverture des restaurants.

L'heure du petit-déjeuner au restaurant Silberberg.

7h30 – 11h30

Agréable après-midi au restaurant Silberberg à partir de 13h30 à 15h

Nous avons diverses spécialités prêtes pour vous si vous avez faim dans l'après-midi.

Dîner au restaurant Silberberg.

Nous servons le menu le soir à partir de 19h00.

Stammhaus

Nous nous ferons un plaisir de vous réserver une table dans l'un de nos restaurants à la carte Schwarzwaldstube, 1789 ou Schatzhauser.

Schwarzwaldstube.

Horaires d'ouvertures: Mer, Jeu, Ven 19 heures

1789.

L'ambiance de notre petit 1789 est aussi cosy que la cuisine est moderne.

Horaires d'ouvertures:

Lun, mar, ven, sam, dim à partir de 19h, mer & jeu jours fériés.

Schatzhauser.

Sous la direction de Florian Stolte, la cuisine souabe-badienne rencontre les plats préférés de partout dans le monde et des steaks raffinés sur le gril du Schatzhauser.

Horaires d'ouvertures:

Lundi au Sam 12h30 – 20h30, dimanche 12h30 – 17h30.

Les heures d'ouverture

Saunas	mardi au dimanche lundi	de 10h00 à 20h00 de 14h00 à 20h00
Sauna Féminin	mercredi	de 10h00 à 14h00
Spa & Resort	tous les jours	de 09h00 à 19h00
Hair-Spa	Rendez-vous après accord.	
Vinotek	mercredi au vendredi samedi et dimanche	de 14h00 à 16h00 de 11h00 à 13h00
Traube Lädle	lundi au samedi dimanche	de 08h00 à 12h00 de 13h00 à 17h00 de 10h00 à 14h00
Schmuck und Juwelen:	lundi au samedi Dimanche	de 10h00 à 18h30 fermé
Mode „La Doina“	mer, jeu, vend, sa mar, mer di	11h00 à 18h00 fermé 10h00 à 14h00
Blockhütte	mardi et mercredi lundi, jeudi au di	fermée ouverte

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: traubetonb