

# TRAUBE TONBACH

*best since 1789*



## Erlebniskalender 2024

Freizeit & Aktivitäten

Es ist Ihre Zeit.

Machen Sie daraus unvergessliche Erlebnisse.

Erleben Sie die einzigartige Natur im Schwarzwald, lassen Sie sich von uns sportlich aktiv bewegen, entdecken Sie die Vielseitigkeit Ihrer Traube Tonbach in einem rundum Verwöhnprogramm.

Liebe Gäste,

für Ihre Ferienzeit haben wir täglich ein Programm mit einer Auswahl an Aktivitäten für Ihren persönlichen Urlaubstag – unseren Traube AktivTag. Der kleine Überblick soll Ihnen einen Eindruck von unserem vielseitigen Erlebnisprogramm geben.

## Traube AktivTag.

### **Erlebnis-Überblick**

Gemütliche Spaziergänge, geführte Wanderungen, Fahrradtouren, Ausflüge, Drive & Walk, Stockschießen, Fitnessgeräteraum, Sportkurse, kulinarische Erlebnisabende, Pferdekutschfahrten, und vieles mehr.

### **Sportkurse**

Wassergymnastik, funktionales Training, Mobility Training, Rückenkurse, BODYART, Bodystyling, XCO-Training, Circuit Training, Togu-Brasil, Flexi-Bar, Outdoor-Cross-walks, Bauch-Beine-Po und vieles mehr. Jeden Tag stehen 3-4 Sportkurse zur Wahl.

**Fahrradfahren** – insgesamt 40 Fahrräder stehen zum Verleih zur Verfügung. Mit unseren E-Bikes wird das Radeln zum reinen Fahrvergnügen.

**Kulinarik** – Weinprobe, Fondue-Abend, Menü-Erlebnis-Abend, Teeseminar, Flambier- Kurs, Tranchier-Kurs, Grill-Special auf der Blockhütte.

**Ausflüge / kulturelle Highlights** – Kloster Alpirsbach, Baden-Baden, Baumwipfelpfad, Vogtsbauernhöfe, Nationalpark Nordschwarzwald, Glashütte Buhlbach.

Darüber hinaus geben wir Ihnen einen Überblick, welche Sonderwochen unser Team um Björn Deinert und Iris Mahler für den Rest des Jahres für Sie organisieren. Als Ergänzung zur Jahresübersicht finden Sie im Anschluss die genauen Beschreibungen der Sonderwochen.

Wir freuen uns auf Sie!

# Aktiv-Wochen

Unsere Aktiv-Wochen beginnen immer am Montag. Am Sonntagabend stellen wir Ihnen im Rahmen unseres traditionellen Get-together-Aperitifs das Wochenprogramm vor und stimmen Sie auf die gemeinsamen Tage ein. Deshalb empfehlen wir Ihnen, bereits am Sonntag entspannt anzureisen.

Als Service unseres Hauses sind alle Aktivangebote in der Regel kostenlos. Nur für spezielle Kurse fällt eine Gebühr an. Detaillierte Beschreibungen zu den einzelnen Kursangeboten finden Sie ab Seite 8.

## Jahresübersicht 2024

Termin	Anlass
08. – 12. Jan	Yoga mit Dagmar Buhler / Stammgastwoche.
15. – 19. Jan	Schwarzwald TAGE.
22. – 26. Jan	Aqua Woche / Stammgastwoche.
05. – 09. Feb	BODYART Mobility mit Iris Mahler.
09. – 13. Feb	Verrückt auf Fasching / (12.2.) Rosenmontagsparty.
19. – 21. Feb	Basen-Express Tage mit Sabine Lieschke.
26. Feb – 02. März	Aqua Woche.
11. – 15. März	Yoga mit Sabine Broghammer.
18. – 20. März	Basen-Express Tage mit Sabine Lieschke.
02. – 05. April	Tanzwoche mit Martina & Eberhard Braig.
08. – 12. April	Rücken Fit mit Iris Mahler.
15. – 19. April	Yoga mit Sabine Broghammer.
29. April - 3. Mai	Wanderwoche / 10-12 km pro Tag.
13. - 17. Mai	Wohlfühlwanderwoche / 5-6 km pro Tag.
03. - 7. Juni	BODYART Mobility mit Iris Mahler.
10. – 14. Juni	Wanderwoche Aktiv / 13 - 16 km pro Tag.
17. - 21. Juni	Yoga mit Dagmar Buhler.
23. - 24. Juni	Ein Fest für die Freundschaft / Luxemburg.
01. - 5. Juli	Sommer Wanderwoche / 10 km pro Tag / evtl. 2 Frühwanderungen.
14. - 15. Juli	Ein Fest für die Freundschaft / Frankreich.
22. - 26. Juli	Yoga mit Sabine Broghammer.
31. Juli - 01. Aug	Ein Fest für die Freundschaft / Schweiz.

## Jahresübersicht 2024

Termin	Anlass
05. - 09. Aug	Kids Aktiv SWIM / Schwimmen für Kinder. Kids Aktiv BIKE / Fahrrad-Techniktraining für Kinder.
26. - 30. Aug	Kids Aktiv SWIM / Schwimmen für Kinder. Kids Aktiv BIKE / Fahrrad-Techniktraining für Kinder.
12. - 16. Aug	Kids Aktiv TENNIS / Tenniscamp mit Nils Brinkmann, dt. Meister / HD 30 / 2022.
19. - 23. Aug	Kids Aktiv TENNIS / Tenniscamp mit Nils Brinkmann, dt. Meister / HD 30 / 2022.
19. - 23. Aug	Yoga / Summerfeeling mit Dagmar Buhler.
02. – 06. Sep	Wandern & Weingenuß – Wanderwoche (9 km pro Tag).
09. - 13. Sep	Yoga mit Dagmar Buhler.
23. - 27. Sep	Wohlfühl-Wanderwoche / 8 km pro Tag.
07. - 11. Okt	Rücken Fit mit Iris Mahler.
21. - 25. Okt	Yoga mit Dagmar Buhler.
28. Okt - 1. Nov	Tanzwoche mit Martina & Eberhard Braig.
04. - 08. Nov	Yoga mit Sabine Broghammer.
12. - 15. Nov	Schottische Tage.
18. - 22. Nov	Aqua Woche.
25. - 29. Nov	BODYART mit Iris Mahler.
02. - 06. Dez	Aqua Woche.
09. - 13. Dez	Yoga mit Sabine Broghammer.

---

### Hinweis

Bitte geben Sie bei Ihrer Reservierung an, in welcher Woche wir Sie einplanen dürfen. Sind 14 Tage vor Beginn keine Anmeldungen registriert, ist die Durchführung der Aktiv- bzw. Erlebniswochen nicht garantiert.



## Traube Tonbach Kochschule

In unserer innovativen Kochschule finden regelmäßig Kochseminare zu ausgewählten kulinarischen Themen statt. Die Seminare finden ab einer Teilnehmerzahl von 6-10 Personen statt. Für externe Gäste berechnen wir für den Tageskurs einen Aufschlag von 40 € / **ab April 2024, 50 € p. P.** Bei einer Gruppe von mindestens acht Personen gehen wir gerne auch auf individuelle Themen- und Terminwünsche ein. Im Kurspreis enthalten sind die Weinbegleitung, Getränke, Unterlagen und Rezepte sowie eine exklusive Traube Tonbach Kochschürze.

### Termine der Kochseminare 2024

14. Feb	Liebeszauber zum Valentinstag Der Kochkurs beginnt um 15 Uhr für die Herren, die ein Menü zusammen mit Herr Fried für die Damen zaubern. Die Damen verbringen die Zeit (ca. 2,5 Stunden in unserem SPA-Bereich). Menübeginn ist um 18 Uhr in der Kochschule. Spa & Menü für 2 Personen (inkl. Begrüßungscocktail, begleitenden Weinen, Wasser und Digestif)	800 Euro
04. März	Vital in die Frühlingszeit	290 Euro
05. März	Kalte und warme Kreationen von Ziegenfrischkäse mit Gemüse, Fisch und Fleisch	270 Euro
09. April	Regionale Küche mit Frühlingsboten	270 Euro
29. April	Italienische Pastaküche	270 Euro
30. April	Badischer Stangenspargel mit Fisch und Fleisch	290 Euro
27. Mai	Schwarzwälder Kirschtortenkurs / 14 Uhr bis 17 Uhr	85 Euro
28. Mai	Schwarzwälder Kirschtortenkurs / 14 Uhr bis 17 Uhr	85 Euro
29. Juli	Vegetarisch in den Sommer	280 Euro
30. Juli	Süß und Salzwasserfische	330 Euro
30. Sept	Traditionelle Schwäbisch-Badische Sonntagsgerichte	260 Euro
14. Okt	Damenmenü	290 Euro
15. Okt	Herrenmenü	270 Euro
04. Nov	Bauernente und Herbstgemüse	290 Euro
05. Nov	Schmorgerichte von Fisch, Fleisch und Gemüse	280 Euro

## **Anmeldung für die Kochseminare.**

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung bis spätestens 4 Wochen vor Kurstermin. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir im Falle einer kurzfristigen Stornierung (ab 14 Tage vor Seminarbeginn) nur dann auf die Zusendung einer Ausfallrechnung verzichten können (80 % des vertraglich vereinbarten Preises), wenn der Seminarplatz neu besetzt werden kann. Dies gilt auch für Umbuchungen.

Weitere Informationen zu unseren Kochkursen erhalten Sie unter <http://www.traube-tonbach.de/kochschule-traube-tonbach>. Reservierungen nehmen wir gerne telefonisch unter 07442 492 665 oder per Mail [reservations@traube-tonbach.de](mailto:reservations@traube-tonbach.de) entgegen.



## **Sonderwochen**

### **Winterliche Schwarzwald TAGE**

15. - 19. Jan (4 für 5).

In dieser Woche widmen wir uns den Spezialitäten und Schönheiten des Schwarzwaldes zur kalten Jahreszeit. Ein schöner Spaziergang durch die wunderschöne Landschaft. Wir backen gemeinsam eine Schwarzwälder Kirschtorte und genießen die süße Köstlichkeit bei einem gemeinsamen Kaffeeklatsch. Wir machen einen Ausflug. Es gibt einen Fondue-Abend auf unserer Blockhütte mit kleiner Fackelwanderung und am Freitag eine winterliche Wanderung mit gemütlichem Abschluss in der Blockhütte.

Diese Sonderwoche inkl. aller Rahmenprogrammpunkte ist im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei. Mindestteilnehmerzahl für die Programmpunkte 4 Personen.

### **Verrückt auf Fasching**

9. - 13. Feb

Lassen Sie mit uns die Funken fliegen bei der berühmt-berüchtigten Tonbacher Fasnet. Wir feiern Karneval vom Fasnets-Freitag bis zum Aschermittwoch. Da tanzen die Hexen, es spielen die Hexa-Heuler auf, es gibt ein närrisches Buffet, einen zünftigen Schudi-Abend auf der Blockhütte und vieles mehr. Höhepunkt der wilden Tage ist der Rosenmontag. Da wird auch im Restaurant Silberberg Karneval gefeiert. Beim großen Rosenmontagsball mit der Peter-Thiebes-Live-Band prämiieren wir die besten Verkleidungen. Denken Sie also beim Kofferpacken an originelle Kostüme – dieses Jahr unter dem Motto: „Maskenball“. Natürlich darf in dieser Zeit der Nubbel nicht fehlen. Wir heißen ihn herzlich in Tonbach willkommen und verbrennen ihn feierlich mit geistigem Beistand am Dienstagabend - und verabschieden damit die Fasnet.

## Yoga Energy Flo mit Dagmar Buhler

8. - 12. Jan, 17. - 21. Juni, 19. - 23. Aug, 9. - 13. Sep, 21. - 25. Okt



Einatmen und Lächeln, Ausatmen und Entspannen.  
Yogawochen zur Stressreduktion.

Dagmar Buhler hat viele Jahre in Süd-Ost Asien gelebt und konnte tief in die Kunst des Yogas und der Meditation eintauchen. Wunderbare Yogameister haben Dagmar auf ihrem Weg begleitet. Inspiriert von dieser Zeit in Asien und ihrer Liebe zum Ausdauersport ist ihr persönlicher Stil entstanden, Yoga zu vermitteln.

Inneres Gleichgewicht finden, Achtsamkeit, Gesundheit und Leichtigkeit stehen im Vorder-grund Ihrer Yogastunden. Yoga mit Humor praktizieren. Freude in der Bewegung erfahren und gelassen durch das Leben gehen. Dagmar Buhler lädt ein zu einer achtsamen und nachhaltigen Yogapraxis für Anfänger und Fortgeschrittene.

### Programmablauf

#### **Montag bis Freitag / 8.45 Uhr - 9.45 Uhr.**

Es gibt viele wunderbare Gründe für eine gesunde Yogapraxis am Morgen. Durch sanfte Bewegung werden verspannte Gelenke gelockert, das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und die Muskulatur gestärkt. Man lernt alltägliche Belastungen und Sorgen loszulassen und damit gestärkt in den Tag zu starten.

#### **Montag / 15.30 Uhr - 16.30 Uhr.**

Yoga zum Kennenlernen - aller Anfang ist Leicht.

Eine achtsame Einführung in die Grundlagen einer gesunden Yogapraxis.

#### **Dienstag / 15.30 Uhr - 16.30 Uhr.**

Yoga Energy Flow. Fließende Bewegungen in Kombination mit Entspannung für eine ausgewogene Yogapraxis.

#### **Mittwoch / 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr.**

Yoga für den guten Schlaf - sanfte Bewegungen mit dem Ziel, das innere Gleichgewicht zu finden und zu entspannen.

#### **Donnerstag / 15.30 Uhr bis 16.45 Uhr**

Yoga für einen gesunden Rücken. Die Wirbelsäule wird bewegt, die Flexibilität verbessert. Dehnübungen bauen Verspannungen ab, Fehlhaltungen können ausgeglichen werden.

#### **Montag bis Mittwoch / 16.45 Uhr - 17.30 Uhr.**

Neue Kraft und Harmonie. Im Yin Yoga halten wir die Positionen etwas länger, so dass Dehnungen bis tief in das Bindegewebe entstehen. Entspannung führt zu Ruhe und Ausgeglichenheit.

Diese Yogawoche ist im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei.



## **Yoga mit Sabine Broghammer**

11. - 15. März, 15. - 19. April, 22. - 26. Juli, 4. - 8. Nov, 9. - 13. Dez

Yogawochen für den inneren Frieden KAIIVALYA, in ihrer Traube Tonbach.

In diesen Yogatagen geht es um den inneren Frieden, die innere Haltung und den ruhigen Geist. Eine tägliche Yoga- und Meditationspraxis, hilft uns, in dieser turbulenten Zeit zu unserer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Die Dinge auch einmal sein lassen können wie sie sind. Nicht immer alles kontrollieren und bestimmen wollen. Nicht immer mit halten zu müssen, den eigenen Rhythmus wiederfinden. Auch einmal liebevoll „Nein“ sagen können. OM SHANTI.

Programmablauf

### **Montag, Mittwoch und Donnerstag / 8.45 - 10 Uhr.**

Yoga ist viel mehr als sich zu verbiegen.

Asana - deine Körperstellung, die Dich kraftvoll, still und klar werden lässt.

Verbunden mit Deiner bewussten Atmung - tief, still und fein erleben wir ein ganz neues Körpergefühl.

### **Dienstag und Donnerstag 8.45 - 10 Uhr.**

Sanftes Kundalini Detox Yoga.

Diese Yogaform ist belebend und reinigend.

Die Organe werden mit neuer Energie versorgt und das Herz wird frei.

Diese Stunde findet hauptsächlich im Sitzen statt.

### **Montag bis Donnerstag 16 bis 17.30 Uhr.**

Yoga Nidra, trete ein in die Stille.

Yoga Nidra ist eine der intensivsten Methoden zur Tiefenentspannung.

Es beruhigt den Geist, hellt die Gefühle auf und bringt Klarheit in das Leben.

Yoga Nidra wird im Liegen ausgeführt, bitte bequeme, warme Kleidung tragen.

Diese Yogawoche ist im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei.



## **Mobility Training mit Iris Mahler**

5. - 9. Feb, 3. - 7. Juni



**Mobil sein, mobil bleiben.** Mobilität ist im Moment das aktuelle Thema im Fitnessbereich. Im BODYART Mobility Training wirken die Grundsätze von Polarität, Funktionalität und mentaler Entspannung. Wir mobilisieren und kräftigen den gesamten Bewegungsapparat. Bei jeder Bewegung steht der funktionale Nutzen für unseren Alltag im Fokus – Mobilisation der Gelenke und Muskulatur, Stabilisation/ Kraft, Koordination, Balance.

Mo bis Fr, / 8.50 Uhr - 9.45 Uhr / Sanfte Mobilisation.

Mo bis Fr / 16 Uhr - 17 Uhr / Mobility Training.

Diese Sonderwoche ist im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei.

## **Rücken Fit mit Iris Mahler**

8. - 12. April, 7. - 11. Okt

**Urlaub für Ihren Rücken.** Der Rücken soll bei leichten Beschwerden nicht vorrangig geschont, sondern fortlaufend sanft weiterbewegt werden. In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, jeden Tag ein Rückentraining zu besuchen - ein guter Weg, um dauerhaft die Körperhaltung zu verbessern, Verspannungen zu lösen und damit einen gesunden Rücken zu behalten.

Dieses Rückentraining ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, da jeder auf seinem persönlichen Level trainieren bzw. üben kann. Bitte beachten Sie, dass die Kurse präventiv und nicht als Behandlung von Rückenerkrankungen einzustufen sind.

Mo bis Fr, 8.50 Uhr – 9.35 Uhr / Sanfte Mobilisation.

Mo bis Fr, 16 Uhr – 17 Uhr / Rücken Fit (Kraft, Mobilisation, Koordination, Balance).

Diese Sonderwoche ist im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei.

## **BODYART mit Iris Mahler**

25. Nov - 29. Nov

**Energien vitalisieren.** BODYART® ist ein ganzheitliches Körpertraining. Durch funktionale Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte dieses einzigartigen Trainings.

**BODYART Training verändert die Körperwahrnehmung im Innen wie im Außen.**

Angelernte Bewegungsmuster werden aufgebrochen, die Haltung positiv verändert und der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrgenommen.

Mo bis Fr, 8.50 Uhr – 9.35 Uhr / Grundelemente des bodyART Trainings /sanfte Mobilisation.

Mo bis Fr, 16 Uhr – 17 Uhr / bodyART / Funktionales Gesundheitstraining.

Wer bis Samstag bleibt, erlebt bodyART in seiner intensiven Form / Deepwork.

Diese Sonderwoche ist im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei.

## **Köstliche Basen-Tage mit Sabine Lieschke**

### **Basisch essen kann richtig lecker sein.**

In drei Tagen zu basischen Grundkenntnissen mit kostenloser (online) betreuter Anschlusskur.  
19.-21. Feb 2024 / 18.-20. März 2024

### **Anreiseempfehlung Sonntag / 16 Uhr: HALLIHALLO – Herein'herein.**

Begrüßung der Teilnehmer im Rahmen des Get Together Aperitifs um 18 Uhr in der Hotelhalle.  
Ausführliche Beschreibung des Programmablaufs der nächsten drei Tage.

Programmablauf

### **Montag & Dienstag & Mittwoch.**

7.15 Uhr EarlyBird - Den frühen Wurm hören / Good Morning Intervall-Walk / 30 Min.

8.00 Uhr Wassergymnastik 30 Minuten. Stoffwechsel wird aktiviert / 30 Min.

9.30 Uhr Gemeinsames basisches Frühstück mit Sabine Lieschke.

### **Am Nachmittag wer möchte:**

Individuelle physiotherapeutischen Behandlungen (oder Lymphdrainage) mit Sabine Lieschke. Buchung erforderlich / 65 € / Std.

Teilnahme an unserem Sportprogramm / 15.30-16.20 Uhr / 16.30-17.20 Uhr.

Nutzung der Pool-Area (Schwimmbad- und Saunalandschaft) oder buchen Sie eine Anwendung nach Ihren Wünschen im Spa-Bereich (Preise siehe SPA-Menü).

### **Montag (Tag 1): Sauer mach lustig? – Das lass' sein!**

11 Uhr Vortrag: Was bedeutet Säure-Basen-Haushalt / 50 Min.

13 Uhr Gemeinsames basisches Mittagessen im Austausch mit Sabine Lieschke.

14 Uhr Atemtechniken nach der Wim Hof Methode gezielt einsetzen.

15 Uhr Im Anschluss gemeinsame Tea-Time (alles auf basischer Grundlage).

16 Uhr Wer möchte: Eiswasserkontakt im Tauchbecken mit Sabine Lieschke.

### **Dienstag (Tag 2): Gesundheit Fett im Trend. Kein Fett ist keine Lösung.**

11 Uhr Vortrag: Fette und Öle, gut gewählt Herz gestählt – und andere Dinge! / 50 Min.

13 Uhr Gemeinsames basisches Mittagessen im Austausch mit Sabine Lieschke.

14 Uhr Vortrag: Gesundheit von hinten aufzäumen – Der Darm und unsere Gesundheit.

Physiotherapeutische Anleitung zur Selbstbehandlung von Darmträgheit / 50 Min.

15 Uhr Gemeinsame Tea-Time (alles auf basischer Grundlage).

### **Mittwoch (Tag 3): GOOD B(U)YE – Komm' gut heim und kauf' gut ein!**

11 Uhr Fortführender Vortrag zur Basenkur mit Vital- und Nährstoffen,  
Obst/Gemüse vs. Nahrungsergänzungsmittel.

**Ausarbeitung des Fahrplans der Kur für zuhause** (weitere sieben Tage), basische Einkaufs- und Produktempfehlungen, Einrichtung einer gemeinsamen WhatsApp- oder Telegramm-Gruppe für Online-Coaching (optional)

13 Uhr Gemeinsames basisches Mittagessen mit Sabine Lieschke.

Im Anschluss individuelle Abreise oder Aufenthalt im Spa-Bereich.

Köstliche Basen-Tage mit Sabine Lieschke.

Ernährungsberatung/ Vitalstoff-Coach/ Physiotherapie/ Personal-Training

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen. Kosten 220 Euro p. P. Anmeldeschluss 14 Tage vorab.

## Tanzwoche Let's Dance

mit dem ADTV-Tanzlehrerpaar Martina und Eberhard Braig

2. – 5. April / 28. Okt - 1. Nov 2024

Lassen Sie sich von uns inspirieren zu dem schönsten Hobby, das man zu zweit haben kann:  
Dem paarweisen Tanzen oder dem Line Dance.

Tanzen und Genuss gehören zusammen - das war immer schon die Philosophie der Braig's.  
Eberhard Braig begann mit 16 Jahren bereits mit dem Tanzen. Mit seiner Frau Martina führte er  
28 Jahre lang sehr erfolgreich ein eigenes ADTV-Tanzstudio.

Programmablauf (Änderungen vorbehalten)

**Montag:** Nur in der Oktoberwoche.

11 Uhr Walzer & Foxtrott / 16.30 Uhr Discofox Special.

In der Aprilwoche beginnen wir am Dienstag.

**Dienstag:** 11 Uhr Samba & Cha Cha / 16.30 Uhr Line Dance.

**Mittwoch:** 11 Uhr Tango & Rumba / 16.30 Uhr Langsamer Walzer & Cha Cha.

**Donnerstag:** 11 Uhr Wiener Walzer & Jive / 16.30 Uhr Line Dance.

**Freitag:** 11 Uhr Abschluss-Stunde.

Line Dance kann man sowohl alleine als auch in einer Gruppe tanzen. Eine großartige  
Möglichkeit, auch alleine zu tanzen und Spaß zu haben.

Unsere vergnügliche Aufforderung zum Tanz richtet sich sowohl an Singles als auch an Paare.  
Der Unterricht in geselliger Runde findet in unserem Well-Fit-Raum statt. Ob Tango, Cha-Cha-  
Cha oder Disco-Fox - mit unseren professionellen ADTV-Tanzlehrern lernen Sie mit Freude,  
wieder leicht und sicher über das Parkett zu schweben.

Wir freuen uns auf Sie.

Martina und Eberhard Braig



## **Wunderbar Wandern**

Der Schwarzwald ist eines der schönsten europäischen Wandergebiete und hat seit 2014 einen Nationalpark. Ob sonniges Frühlingserwachen, sportliche Wanderungen oder märchenhafte Touren auf wilden Naturpfaden – unsere Guides Rosi Haist und Iris Mahler führen Sie in bester Wanderlaune durch die schönsten Strecken in unserer Region.

Die Wanderwochen sind im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei.

### **Mai Wanderwoche**

29. April – 3. Mai 2024

Wenn die ersten Sonnenstrahlen die Luft erwärmen und die Natur anfängt zu sprießen, wird es Zeit die Wanderschuhe zu schnüren! Jetzt beginnt für viele Wanderer die schönste Zeit des Jahres. (Mo bis Fr, Länge der Wanderungen 10-12 km)

### **Wohlfühl Wanderwoche**

13. – 17. Mai 2024

Die gemütlichste Wanderwoche in diesem Jahr. Wir gehen gut begehbaren breiten Wegen. (Länge der Wanderungen 5-6 km). An zwei Tagen fahren wir auf einen Ausflug mit einem gemütlichen Spaziergang unterwegs (Drive & Walk).

### **Aktiv Wanderwoche**

10. Juni - 14. Juni 2024

Sportliche Strecken für ambitionierte Wanderer. Wir genießen die frische Luft und erkunden die Gegend. Für eine gemütliche Pause unterwegs packen wir ein Rucksackvesper. Grundkondition von Vorteil. (Mo bis Fr, Länge der Wanderungen 13-16 km).

### **Sommer Wanderwoche**

1. Juli - 5. Juli 2024

Auf 1000 Metern Höhe oder entlang von plätschernden Bachläufen macht das Wandern auch in den Sommertagen im Schwarzwald viel Spaß. In dieser Woche finden voraussichtlich zwei Frühwanderungen statt (Start 7 Uhr). Hier erlebt man die besondere Stimmung der unberührten Natur. (Mo bis Fr, Länge der Wanderungen 12 km).

### **Wandern & Weingenuss / Wanderwoche**

2. Sept - 6. Sept 2024

In dieser Woche wird natürlich auch fleißig gewandert. Am Ende jeder Wandertour genießen wir bei gemütlichem Beisammensein ein Gläschen Wein, kommentiert von einem Sommelier. Krönender Abschluss ist eine Weinbergwanderung im badischen Ländle mit anschließender Weinverkostung. (Mo bis Fr, Länge der Wanderungen 10 km. Für den Besuch auf dem Weingut ist eine Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen erforderlich, Kostenbeitrag 44 Euro, inkl. Transfer, Wanderung, Weinverkostung, Vesper).

### **Wohlfühl Wanderwoche**

23. Sept - 27. Sept 2024

Dank der milden und angenehmen Temperaturen ist das Wandern im Herbst eine Einladung zur Entspannung im Einklang mit der Natur. Gemütliche Wandertage für Jedermann. (Mo bis Fr, Länge der Wanderungen 8 km).

## Nationalfeiertage

Ein Fest für unsere Freunde aus Luxemburg, Frankreich und der Schweiz.

Wir feiern für und mit unseren Gästen aus Luxemburg, Frankreich und der Schweiz und machen ihren Nationalfeiertag zum exklusiven Traube Ereignis. Vor oder nach dem Feiertag laden wir zu einem Spaziergang durch unser schönes Tonbachtal ein und überraschen Sie mit einem stimmungsvollen Picknick. Zum Festtag gib es ein geselliges Nachmittagskaffee mit einer köstlichen Geburtstagstorte. Als Höhepunkt verwöhnen wir Sie mit einem Gala-Menü im Zeichen der Freundschaft. Zu diesem landestypischen Gala-Abend, inklusive korrespondierender Weine mit festlicher Musik, laden wir Sie im Rahmen der Halbpension (ab 2 Übernachtungen) herzlich ein.

### **Luxemburger Nationalfeiertag** 23. Juni 2024

Geburtstagskaffee 23.6., 15.00 Uhr, Hotelhalle

Gala-Abend 23.6., 18.30 Uhr

Picknickwanderung 24.6., 11.00 Uhr



### **Französischer Nationalfeiertag** 14. Juli 2024

Kaffee 14.7., 15.00 Uhr, Hotelhalle

Gala-Abend 14.7., 18.30 Uhr

Picknickwanderung 15.7., 11.00 Uhr



### **Schweizer Nationalfeiertag** 1. August 2024

Picknick 31.8., 11.00 Uhr

Kaffee 1.8., 15.00 Uhr Hotelhalle

Gala-Abend 1.8., 18.30 Uhr



### **Tag der Deutschen Einheit** 3. Oktober 2024

Rund um unseren Feiertag laden wir Sie ein, Land und Leute in unserem Kulinarischen Garten zu feiern und die vielen Köstlichkeiten der Regionen zu genießen.

## Schottische Tage / Arrangement

12. – 15. November

Whisky, Dudelsackspieler, Haggis-Anstich und vieles mehr: Vom 12. bis 14. November holen wir die schottische Kultur ins Tonbachtal. Wir freuen uns, Sie gemeinsam mit Whisky-Botschafter Christian H. Rosenberg einzuladen, Schottlands faszinierende Seiten kennenzulernen. Seit über 20 Jahren herrscht drei Tage lang in der Traube Tonbach schottisches Lebensgefühl pur.

Der Auftakt: Die Reise beginnt am Dienstagabend mit einem Get-Together-Abend. Genießen Sie die schwäbische Küche und die erste Whisky-Verkostung sowie Begegnungen und Gespräche in vertrauter Runde.

Am Mittwochnachmittag zelebrieren wir die Tee-Kultur und laden zum High-Tea nach Schwarzwälder Art ein. Genießen Sie am Mittwochabend, bei einem gemeinsamen Dinner, eine „Talk and Taste“-Runde. Bei interessanten Geschichten zu den Highlands und ihrem legendären Nationalgetränk laden wir zur Verkostung von feinstem Whisky ein.

Um den Schottischen Tagen in der Traube Tonbach einen würdigen Abschluss zu bieten, findet am Donnerstagabend in der Hotelhalle ein Haggis-Anstich statt. Die deftige schottische Spezialität soll an diesem Abend aber nicht das einzige kulinarische Highlight der Highlands bleiben. Beim anschließenden schottischen Buffet im Restaurant Silberberg, haben Sie nochmals die Möglichkeit zu genießen – und die vergangenen, schottischen Tage Revue passieren zu lassen.

Auch wenn Sie das Arrangement nicht gebucht haben, können Sie sich für eine Veranstaltung individuell anmelden (Kostenbeitrag). Informationen über Preis und Verfügbarkeit erhalten Sie über unsere Reservierung (Tel. +49 (0)7442 – 622).





## **Neu im Programm / Kids Aktiv Wochen**

### **Kids Aktiv / FUSSBALLCAMP mit der KSC Fußballschule.**

26. – 29. Mai 2024 / 28. – 31. Juli 2024

#### **Programmablauf**

##### **Sonntag 15 Uhr / Get Together im Kids Court.**

Der Trainer heißt euch herzlich willkommen.

##### **Montag und Dienstag**

- 9.45 Uhr Transfer zum Sportplatz nach Baiersbronn.
- 10-11.30 Uhr Trainingseinheit 1.
- 12.30 Uhr Mittagessen in der Traube Tonbach.
- 13.15 Uhr Transfer zum Sportplatz nach Baiersbronn.
- 13.30-15 Uhr Trainingseinheit 2.
- 18.00 Uhr Abendessen in der Traube Tonbach.

##### **Mittwoch**

- 9.45 Uhr Transfer zum Sportplatz nach Baiersbronn.
- 10-11.30 Uhr Trainingseinheit 1.
- 11.45-12.45 Catering via Traube Tonbach am Sportplatz.
- 12.45 Uhr Parcours für Eltern und Kinder.
- 13.45 Uhr Abschlussturnier mit Preisverleihung.
- 15.00 Uhr Ende des Camps.

**Weitere Details zu dieser Sonderwoche werden in Kürze aktualisiert.**



## **Kids Aktiv / TENNIS**

**Tenniscamp mit Nils Brinkmann, dt. Meister / HD 30 / 2022**

**Cheftrainer / Tennistrainer Leistungssport (C- und B-Trainer).**

12. - 16. August / 19. – 23. August 2024

Tennisspielen mit Spaßfaktor. Jetzt heißt es Schläger in die Hand und ab auf den Tennisplatz unter der Leitung von Nils Brinkmann. Garantiert ist ein pädagogisch wertvolles Tennistraining auf höchstem Niveau für Kinder und Jugendliche ab 7-14 Jahre alt.

### **Programmablauf**

#### **Sonntagabend / HalloHallo.**

Nils Brinkmann heißt euch herzlich willkommen. Es gibt ein kleines Gastgeschenk.

#### **Montag bis Donnerstag / Tennistraining / 10 - 12 Uhr / Kids von 7 - 14 Jahre alt.**

Tennis-Training mit Spaßfaktor in Technik, Taktik, Koordination und Kondition. In den Trainingseinheiten wechseln die Schwerpunkte wie z.B. Schlagtechniken, Beinarbeit, Koordination sowie unterschiedliche Spielformen ab.

#### **Gemeinsames Mittagessen / 12.30 - 13 Uhr.**

#### **Montag bis Donnerstag / 14 - 15 Uhr.**

Am Nachmittag spielen wir um Punkte unter Anleitung von Nils.

#### **Freitag / 10 – 12 Uhr**

Turniertag mit Preisverleihung.

### **Gut zu wissen.**

- Mindestteilnehmerzahl 4 Kinder (7-14 Jahre alt).  
Es wird in Gruppen von max. 6 Kindern trainiert. Kostenbeitrag 50 € p. K. pro Tag.
- Meldeschluss ist 14 Tage vor Campbeginn.
- Die Tennisstunden finden auf dem Tennisplatz / Sandplatz des TC Tonbach statt (5 Min. zu Fuß).
- Bälle, Schläger und Übungsmaterial sind vor Ort / gerne eigenen Schläger mitbringen.
- **Minis / 4 - 6 Jahre alt.**  
Wenn genügend Minis zusammenkommen, dann haben wir eine Trainerstunde von 9-10 Uhr für die Kleinen reserviert.
- **Einzeltraining.**  
Wer möchte kann eine individuelle Trainerstunde buchen.  
(50 € p. Std + 14 € Platzgebühr).

## **Kids Aktiv / SWIM & BIKE**

### **Schwimmen und Fahrradtechniktraining für Kinder.**

5.- 9. August / 26. - 30. August 2024

Diese Woche kombiniert Schwimmen und Fahrradfahren für Kids. Schwimmkurse in Kleingruppen zur Verbesserung von Schwimmtechnik und das richtige Tauchen wird erlernt. Auch Einzelschwimmkurse sind in dieser Woche auf dem Programm und wer möchte kann sein Seepferdchen ablegen.

### **Programmablauf Schwimmen.**

#### **Montag, Mittwoch, Freitag / Einzelschwimmkurse / 9 – 9.45 Uhr.**

An diesen Tagen können Einzelschwimmkurse gebucht werden.

(Kostenbeitrag 50 €, 45 Min. p. K.).

Da die Kapazitäten begrenzt sind, bitten wir Sie frühzeitig vorab zu buchen (kurzfristige Absagen, 24 Std vorab, werden in Rechnung gestellt).

#### **Montag, Mittwoch, Freitag / Swim & Dive / 10 – 10.45 Uhr.**

Hier gibt es Schwimmkurse für Kleingruppen. Auf spielerische Art wird die Schwimmtechnik verbessert und die Kids lernen, wie man richtig atmet beim Schwimmen und beim Tauchen.

Voraussetzung: Die Kinder müssen sicher schwimmen können / (Seepferdchen-Niveau).

Anmeldung bis 1 Tag vorab. Mindestens 2, maximal 6 Kinder. Mindestalter 5 Jahre.

Der Gruppenkurs ist im Rahmen unserer Ferienprogramms kostenfrei.

#### **Freitag / Seepferdchen / ab 11 Uhr.**

An diesen Tagen können die Kinder die Seepferdchen-Prüfung ablegen. Bitte beachten Sie, dass die Baderegeln gelernt sein müssen. Sie werden im Anschluss an die Praxis abgefragt und sind Teil der Prüfung. Kostenbeitrag all inkl. 15 € inkl. Abzeichen + Urkunde.

### **Gut zu wissen.**

- Wir kooperieren mit der Schwimmschule aqualife in Freudenstadt.
- Anmeldung vorab über das Team der Animation: 07442-492441 oder per email: irismahler@traube-tonbach.de.
- Mindestteilnehmerzahl für die Kinder-Kleingruppenkurse / mind. 4 / max. 6 Kinder. Die Gruppenkurse im Rahmen unserer Ferienprogramms sind kostenfrei.
- Einzelschwimmkurse je nach Verfügbarkeit. Anmeldung erforderlich. Kostenbeitrag 50 € / 45 Min. p. K.

## **Kids Aktiv / SWIM & BIKE**

### **Fahrradtechniktraining und Schwimmen für Kinder.**

5.- 9. August / 26. - 30. August 2024

#### **Programmablauf Fahrradtechnik-Training.**

**Fahrrad-Techniktraining / für Kids von 7 - 14 Jahre alt.**

**Dienstag, Donnerstag, Samstag / 10 - 12 Uhr.**

Hier lernen die Kids Gleichgewichtsübungen, Sturzprävention oder unterschiedliche Bremsstechniken. Das Ziel ist mehr Gefühl und damit mehr Kontrolle über das Fahrrad zu bekommen.

Kostenbeitrag 50 € p. K. / Mindestteilnehmerzahl 3 Kinder / für Kids von 7-14 Jahre alt.

**Technik on Tour / für Kids von 10 - 14 Jahre alt.**

**Dienstag, Donnerstag, Samstag / 14 - 16 Uhr.**

Bei einer geführten Bike Tour könnt ihr die gelernte Technik anwenden. Vielleicht geht's schon auf den ein oder anderen Trail. Voraussetzung hier ist die Teilnahme an einem Technikkurs am Vormittag. So kann der Guide entscheiden, ob Dein Fahrkönnen für die geführte Tour ausreichend ist.

Kostenbeitrag 50 € p. K / Mindestteilnehmerzahl 3 Kids / für Kids von 10 – 14 Jahre alt.

#### **Gut zu wissen.**

- **Verbindliche Anmeldung mind. 14 Tage vorab / wir fahren auch bei Regen. Wir empfehlen so früh wie möglich zu buchen, da wir die Gruppen klein halten möchten und unsere Kapazitäten begrenzt sind.**
- Wir arbeiten mit den zertifizierten MTB-Bike-Profis von Team Uli Outdoor Sport zusammen.
- Für die Teilnahme ist die Einwilligungserklärung der Eltern erforderlich.
- Die Kinder müssen sicher Fahrrad fahren können.
- Die Kinder müssen einen Fahrradhelm tragen.
- Bequeme Fahrradkleidung mitbringen (Jeans sind nicht geeignet).
- Da unsere Fahrrad-Kapazitäten begrenzt sind, bitten wir Sie frühzeitig zu buchen.

Für die Buchung brauchen wir die Information, ob Sie eigene Bikes mitbringen oder ein Rad aus unserem Verleih nutzen möchten. Wir benötigen dann die Körpergröße Ihres Kindes, um das passende Rad bereitstellen zu können.



#### **Unser Tipp:**

Am besten die eigenen Fahrradhelme und Fahrräder mitbringen. Dann lernen die Kinder auf dem eigenen Rad, das sie gewohnt sind und der Helm passt perfekt.

## **Kids Court**

Im Kids Court begrüßen wir Kinder ab drei Jahren und Jugendliche. Ausflüge, Sport, Action, Spiele, Spaß oder Entertainment - hier gibt es tolle Möglichkeiten, um gemeinsam etwas zu erleben. Mittags und abends sind alle Kids zum Essen im Kinder-Restaurant eingeladen. Das wöchentliche Programm finden Sie auf unserer Internetseite: [www.traube-tonbach.de](http://www.traube-tonbach.de) / oder auf unserer Traube App / oder Sie schreiben uns eine Email: [animation@traube-tonbach.de](mailto:animation@traube-tonbach.de) / oder rufen Sie uns an: +49 (0) 7442 / 492-622.

## **Unser Abenteuer-Spielplatz**

Der Traube Spielplatz ist ein Bewegungs- und Sinnesraum voller Überraschungen. Die Kinder können hier die alten Handwerkstraditionen des Tonbachtals erleben und dem spannenden Weg des Holzes folgen. Motorik, Ausdauer, Kreativität und Koordination werden dabei spielerisch geschult. Der Spaß beginnt hoch oben in der Talschwemme, die die geernteten Stämme abwärtsrutschen lässt. In einer Glasbläserrutsche mit bunten Fenstern folgt ein rauschendes Farberlebnis. An der Talsohle stoßen die Kinder auf die Teuchelrinnen und Wasserquellen. Eine super Gelegenheit, um ausgiebig zu matschen. Anschließend geht es zu den wilden Seilerschaukeln.

## **Indoor-Aktivitäten – Spielen, Träumen, Lachen**

Der Kids Court ist ein riesiger kreativer Raum. Ausgestattet mit z. B. einem Tischkicker, Bobby-Cars, Indoor-Fußball, Tischtennis, Trampolin springen, Badminton, Billard und einer Kletterwand gibt es viele Möglichkeiten für Spiel und Spaß. Außerdem gibt es jeden Tag ein abwechslungsreiches Programm wie z. B. Kinderschminken, Bastelwerkstatt oder Waffeln backen.

## **Outdoor-Aktivitäten**

Natürlich erleben wir den Schwarzwald auch außerhalb der Traube Tonbach. Auf Euch warten verschiedene Outdoor-Aktivitäten wie Klettergarten, Bobbahn, Stand-Up-Paddling, Adventure Golfpark, Kartfahren am See, Segway-Touren, Besuch auf dem Bauernhof und vieles mehr.