

# TRAUBE TONBACH

*best since 1789*



## Erlebniskalender 2023

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**

Spaziergänge, geführte Wanderungen & Fahrradtouren, Ausflüge, Drive & Walk, Stockschießen, Fitnessgeräteraum, Sportkurse, kulinarische Erlebnis-Abende, Pferdekutschfahrt.

### **Sportkurse**

Wassergymnastik, funktionales Training, Rückenurse, bodyART, Bodystyling, XCO-Training, Togu-Brasil, Flexi-Bar, Outdoor-Crosswalks, 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 wie das Kloster Alpirsbach, Baden-Baden, Bonbon-Manufaktur, Baumwipfelpfad, Vogtsbauernhöfe.

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.

**Als Service unseres Hauses sind die Aktivitäten in der Regel kostenlos.** Nur für spezielle Angebote fällt eine Kursgebühr an, die entsprechend ausgewiesen ist.

Wir freuen uns auf Sie!

# Aktivwochen

Unsere Aktiv-Wochen beginnen immer am Montag. Darum empfehlen wir, bereits am Sonntag anzureisen. Am Sonntagabend stellen wir Ihnen im Rahmen unseres traditionellen Get-together-Aperitifs das Wochenprogramm vor und stimmen Sie auf die gemeinsamen Tage ein. Als Service unseres Hauses sind die Aktivitäten in der Regel kostenlos. Nur für spezielle Angebote fällt eine Kursgebühr an. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie ab Seite 8.

## Jahresübersicht 2023

Termin	Anlass
15. Jan - 3. Feb	<i>Das Hotel ist geschlossen.</i>
06. - 10. Feb	Yoga mit Sabine Broghammer.
13. - 17. Feb	bodyART Mobility mit Iris Mahler.
20. - 21. Feb	Verrückt auf Fasching.
06. - 10. März	Yoga mit Sabine Broghammer.
20. - 24. März	Tanzwoche mit Martina & Eberhard Braig.
27. - 31. März	Rücken Fit mit Iris Mahler.
17. - 21. April	Yoga / energy flow mit Dagmar Buhler.
01. - 05. Mai	Mai - Wanderwoche (10-12 km / pro Tag).
22. - 26. Mai	Sportliche Wanderwoche (15-18 km /pro Tag).
12. - 16. Juni	Yoga / Summerfeeling mit Dagmar Buhler.
22. - 23. Juni	Ein Fest für die Freundschaft / Luxemburg.
26. - 30. Juni	bodyART Mobility mit Iris Mahler.
03. - 07. Juli	Sommer - Wanderwoche / (10-12 km pro Tag).
13. - 14. Juli	Ein Fest für die Freundschaft / Frankreich.
24. - 28. Juli	Yoga mit Sabine Broghammer.
31. Juli - 01. Aug	Ein Fest für die Freundschaft / Schweiz.
31. Juli - 11. Aug	Walderlebnistage für die ganze Familie mit Outdoorexperte Robert Hill.
14. - 18. Aug	Kids & Family Tage.
21. - 25. Aug	Yoga / Summerfeeling mit Dagmar Buhler.

## Jahresübersicht 2023

04. - 08. Sep	Wandern & Weingenuß - Wanderwoche (ca. 10 km pro Tag).
11. - 15. Sep	Yoga / energy flow mit Dagmar Buhler
25. - 29. Sep	Wohlfühl – Wanderwoche (ca. 8 km pro Tag).
03. - 06. Okt	Tanzwoche mit Martina & Eberhard Braig.
16. - 20. Okt	Yoga mit Dagmar Buhler.
23. - 27. Okt	Rücken Fit mit Iris Mahler.
06. - 10. Nov	Yoga mit Sabine Broghammer.
14. - 16. Nov	Schottische Tage.
27. Nov - 1. Dez	bodyART mit Iris Mahler.
11. - 15. Dez	Yoga mit Sabine Broghammer.

---

### Hinweis

Bitte geben Sie bei Ihrer Reservierung an, in welcher Woche wir Sie einplanen dürfen. Sind 8 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 €. 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 2023

14. Feb	Valentinsmenü Liebeszauber in einem raffinierten 4 Gänge Menü	220 Euro
06. März	Italienische Pastaküche Agnolotti mit Amarettini und Karotte, Farfalle mit Sardine, Spaghetti Botarga, Raviolo mit Fleischfüllung und Salbei offene Schokoladenlasagne mit Exotischen Früchten und süßer Basilikum-Pesto, Tamarilloeis	230 Euro
07. März	Meine Lieblingsgerichte Ceviche von Lachsforelle, Bäckeöfe von Trüffel und Gänseleber, Rinderfilet an Sauce Bernaise, Mango und Nougateis	250 Euro
24. April	Regionale Küche aus Baden-Württemberg	200 Euro
25. April	25-zigster April der Koch kocht was er will und das mit Ihnen zusammen in guter Stimmung	250 Euro
08. Mai	Marokkanische Küche mit unserem Auszubildenden Nabil Charbi und Henry Oskar Fried	250 Euro
09. Mai	Tunesische Küche mit unserem Auszubildenden Hamza Ezzi und Henry Oskar Fried	250 Euro
26. Juni	Die Süße Verführung Dessertkochkurs mit unserem Chef Patissier	270 Euro
27. Juni	Roh, mariniert, gebeizt mit Gemüse, Öle, Stein und Meersalz	250 Euro
03. Juli	Feine Sommergerichte für Ihre Gartenparty im Fingerfoodstyle	280 Euro

04. Juli	Grillen von edelstem Fleisch und Fisch auf Holzkohle und Beefer	320 Euro
25. Sept	Herbstliche Küche mit Kürbis und Schalentieren	300 Euro
26. Sept	Gin and Food Ein abgestimmtes 4 Gänge- Menü mit Gin aus der Manufaktur Wloka	280 Euro
09. Okt	Edle Gerichte aus der vegetarischen Küche mit kalt gepressten Ölen, Stein wie Meersalz	270 Euro
10. Okt	Zerlegen von einem Reh Drei Gänge mit Reh und einem herbstlichen Dessert	280 Euro
27. Nov	Zwei Klassiker der französischen Küche Bouillabaisse und Bourride am Tisch serviert mit Süßem Abschluss (Kochkurs mit 3 Gängen)	320 Euro
28. Nov	Riesling, Riesling, Riesling und Riesling Rehterrine mit Essigzwetschge, Eintopf von Schweineohren, Filderkraut und Perigord-Trüffel Gefüllte Kalbsbrust an Ihrem Jus, Röstgemüse Bratapfel mit Tahiti-Vanillerahmeis und Karamellsauce	320 Euro

### **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 Degestif)	800 Euro
04. März	Vital in die Frühlingszeit	290 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.traubetonbach.de/kochschule-traubetonbach>. Reservierungen nehmen wir gerne telefonisch unter 07442 492 665 oder per Mail [reservations@traube-tonbach.de](mailto:reservations@traube-tonbach.de) entgegen.



## Sonderwochen

### Yoga mit Sabine Broghammer

6. - 10. Feb, 06. - 10. März, 24. - 28. Juli, 6. - 10. Nov, 11. - 15. Dez

Yogawochen für den inneren Frieden KAIVALYA, 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.

Mo, Mi, Fr / 8.30 Uhr bis 10 Uhr / Yin Yoga

Beim Yin Yoga werden die Positionen bis zu 5 Minuten lang gehalten und wirken somit auf das tiefe Bindegewebe. Während unser Alltag sehr schnell und aktiv (YANG Energie) ist, ist YIN YOGA der ideale Ausgleich um wieder zu innerem Frieden und Ruhe zu gelangen. Genießen sie den Zustand der langsamen, achtsamen und stillen Yogapraxis des YIN Yoga.

Di, Do / 8.30 Uhr bis 10 Uhr / Kriya Hatha Yoga

Yoga Citta Vritti Nirodha, üben Yoga, um deinen Geist zur Ruhe zu führen. Hatha Yoga bezieht sich auf die Kräfte von HA (Sonne) und THA (Mond), stark und sanft zugleich. Im Kriya Hatha Yoga bringen wir noch bewusst unsere Atmung dazu. Der Körper wie ein Fels in der Brandung und sanft wie eine Mutter im Herzen.

Mo, Mi / 15.30 Uhr bis 17 Uhr / Meditation in Bewegung

Meditation ist nicht, was du denkst! Durch Meditation lernen wir, Stress im Körper und Geist abzubauen, wieder tief und ruhig zu atmen und unseren Schlaf zu verbessern. Am Anfang fällt es uns schwer zu meditieren, das ist ganz normal, in diesen 2 Yogaeinheiten möchte ich Ihnen zeigen, wie es leichter geht.

Di, Do / 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr / Aranja Yoga

Im Aranja Yoga gehen wir tief in unsere Körperwahrnehmung, um uns in einem tiefen, entspannten Zustand sanft zu bewegen.

Fr / 12 Uhr bis 13 Uhr / Tibetisches HerzYOGA zum Abschluss

Im Tibetischen HerzYOGA geht es um die Zufriedenheit und den Frieden in unseren Herzen. Atmung, Bewegung und Meditation. OM SHANTI.



## **Yoga / energy flow mit Dagmar Buhler**

17. - 21. April, 12. - 16. Juni, 21. - 26. Aug, 11. – 15. Sep, 16. - 20. Okt

Dagmar Buhler hat viele Jahre in Süd-Ost Asien gelebt und hat dort Ausbildungen in verschiedenen Yoga Ausrichtungen und der Meditation vertieft und abgeschlossen. Ihre Yogastunden sind ausgefüllt mit Leichtigkeit, Freude und Gelassenheit. Sie holt die Teilnehmer da ab, wo sie stehen. Das macht die Yogapraxis zu einem wunderbaren Erlebnis. Spüre Dich, spüre die Energie, spüre die Gelassenheit in der Entspannung.

### **Energy-Flow**

Dagmar Buhler lädt Sie ein zu einer achtsamen und nachhaltigen Yogapraxis für Anfänger und Fortgeschrittene. Eine Abfolge aus verschiedenen Asanas werden fließend miteinander verknüpft / Energy Flow. Im fließenden Üben stärken wir unser Bewusstsein für das Hier und Jetzt. In der Entspannung üben wir uns, alltägliche Belastungen und Sorgen loszulassen und mit neuer Energie zu stärken.

### **Programmablauf**

Den Körper in Bewegung bringen, das Herz-Kreislauf-System aktivieren, die Muskulatur zu stärken und bewusst in den Morgen hinein atmen - dafür sind Yogastunden am Morgen (8.30h–9.30h) besonders gut geeignet.

Die Yogastunden am Nachmittag (16h–17h + 17.15h- 18h) unterstützen uns dabei, das Immunsystem zu festigen und die Gesundheit zu stabilisieren. Das Üben von Yoga verbessert das emotionale Wohlbefinden und die Resistenz gegen Stress. Die spezielle Yoga-Atmung unterstützt die Entspannung des Körpers, der Seele und der Selbstheilungskräfte.

Diese Yogawoche ist im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei.

## **Yoga / Summerfeeling mit Dagmar Buhler**

12. - 16. Juni, 21. - 25. August

Die Yogawoche im Sommer ist eine wunderbare Gelegenheit für alle, die Yoga kennenlernen möchten. Die sanfte Einführung in die Yogapraxis lädt dazu ein, sich mit den Grundlagen des Yoga, wie einfache Basis Yogaübungen, Atemübungen und Entspannung vertraut zu machen. Kraft, Stabilität und Beweglichkeit werden im Yoga gefördert. Dabei hilft die regelmäßige Yogapraxis den Alltag bewusster und das Leben gelassener und positiver zu gestalten.

Das Ziel dieser leichten Sommeryoga-Woche ist es mehr Lebensfreude und Balance im Leben zu spüren. Sowohl Anfänger als auch geübte Yogaschüler finden hier Ihren Raum. Diese Sonderwoche ist im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei.

## **Mobiltiy & bodyART mit Iris Mahler**

13. - 17. Feb, 26. - 30. Juni 2023

**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 und Stabilisation.

Mo bis Fr, / 8.50 Uhr - 9.35 Uhr / sanfte Mobilisation.

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

Diese Sonderwoche ist im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei.

## **Rücken Fit mit Iris Mahler**

27. - 31. März, 23. - 27. Okt 2023

**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 spezielles 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 / neue Rückenschule (Kraft, Koordination, Standstabilität).

Diese Sonderwoche ist im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei.

## **bodyART mit Iris Mahler**

27. Nov - 1. Dez 2023

**Energien vitalisieren.** bodyART vereint intensive Körperkräftigung durch Elemente aus dem Yoga, der Wirbelsäulengymnastik, der Bewegungstherapie und eigenen Übungen mit Flexibilität, Stabilisation und Atmung. Durch gezielte Übungsauswahl, konzentrierte und langsame Ausführung werden angelernte Bewegungsmuster aufgebrochen, die Haltung positiv verändert und der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrgenommen. Dieses einzigartige Programm kombiniert Kraft- und Flexibilitätsübungen zu einem statisch- dynamischen Ganzkörperworkout.

**bodyART Training verändert die Körperwahrnehmung im Innen und Außen**  
(Iris Mahler).

Mo bis Fr, 8.50 Uhr – 9.35 Uhr / Grundelemente des bodyART Trainings (sanft).

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.

## Verrückt auf Fasching

20. - 21. Feb 2023

Lassen Sie mit uns die Funken fliegen. Die berühmt-berüchtigte Tonbacher Fasnet fängt am Fasnets - Freitag an und geht rund bis zum Aschermittwoch. Da tanzen die Hexen, 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: Wir feiern das Leben, je bunter desto besser. 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.

## Tanzwoche „Let´s Dance“

mit dem ADTV-Tanzlehrerpaar

Martina und Eberhard Braig

20. – 24. März, 3. – 6. Okt 2023

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



Tanzen und Genuss gehören zusammen - das war immer schon immer 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: Langsamer Walzer und Discofox

Dienstag: Tango und Rumba

Mittwoch: Quickstep (Foxtrott) und Cha-Cha

Donnerstag: Wiener Walzer und Jive und Samba

Am Vormittag widmen wir uns den Grundsritten, am Nachmittag lernen wir kleine Tanzfolgen/Kombinationen.

„Wir machen mit Ihnen einen Ausflug in die schöne Welt des paarweisen Tanzens in einer lockeren, schönen Atmosphäre und wecken in Ihnen Lust auf mehr“.

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. Im Wandel der Jahreszeiten offenbart die Landschaft eine unvergleichliche Vielfalt, die wir Ihnen gerne zu Füßen legen möchten. Ob sonniges Frühlingserwachen, sportliche Wanderungen oder märchenhafte Touren auf wilden Naturpfaden – unsere Wanderfreunde Rosi Haist und Iris Mahler führen Sie in bester Wanderlaune auf die reizvollsten Strecken der Region.

Die Wanderwochen sind im Rahmen Ihres Hotelaufenthaltes kostenfrei.

### **Mai - Wanderwoche**

1. - 5. Mai 2023

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)

### **Sportliche - Wanderwoche**

22. - 26. Mai 2023

Sportliche Strecken für ambitionierte Wanderer. Wir genießen die frische Luft und erkunden die Gegend. Für eine gemütliche Pause unterwegs packen wir ein Rucksackvesper. Grundkondition erforderlich. (Mo bis Fr, Länge der Wanderungen 15 - 18 km)

### **Sommer - Wanderwoche**

3. - 7. Juli 2023

Auf 1000 Meter 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**

4. - 8. September 2023

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).

### **Wohlfühl - Wanderwoche**

25. - 29. September 2023

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).

## WALD-Erlebnistage mit Outdoor-Experte Robert Hill

31. Juli - 11. August 2023

Er kennt den Schwarzwald wie seine Westentasche. Er ist hier aufgewachsen und hat viele Tage und Nächte in den Wäldern verbracht. In seiner Zeit bei der Royal Navy bereiste er die Antarktis, den Himalaya und viele urwüchsige Regionen Europas. Nutzen Sie die einmalige Chance, von diesem Experten zu lernen und den Schwarzwald mit seinen Augen zu sehen.

Von Montag bis Freitag sind wir jeden Tag zwischen 2 – 4 Stunden im Wald. Im Rahmen Ihrer Übernachtung fallen keine Zusatzkosten an. Kinder und Jugendliche unter 8 können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

## 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. Wir laden zu einem Spaziergang durch unser schönes Tonbachtal ein und überraschen Sie mit einem stimmungsvollen Picknick. Zum Festtag gib es einen geselligen 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 2023

Picknickwanderung 22.6., 11.00 Uhr

Geburtstagskaffee 23.6., 15.00 Uhr, Hotelhalle

Gala-Abend 23.6., 18.30 Uhr



Französischer Nationalfeiertag 14. Juli 2023

Picknickwanderung 13.7., 11.00 Uhr

Kaffee 14.7., 15.00 Uhr, Hotelhalle

Gala-Abend 14.7., 18.30 Uhr



Schweizer Nationalfeiertag 1. August 2023

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 2023

Rund um unseren Feiertag laden wir Sie ein,

Land und Leute in unserem Kulinarischen Garten

am 2. Oktober zu feiern und die vielen Köstlichkeiten der Regionen zu genießen.



## Schottische Tage / Arrangement

14. – 16. November

Whisky, Dudelsackspieler, Haggis-Anstich und vieles mehr: Vom 14. bis 16. 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 Come Together-Abend. Genießen Sie die schwäbische Küche und eine exquisite Whisky-Raritätenverkostung 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, nach 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).



## **Kinder und Jugendliche**

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.

## **WALD-Erlebnistage mit Outdoor-Experte Robert Hill**

31. Juli - 11. August 2023 / siehe Seite 14.

## **Kids & Family Tage**

14. August – 18., August 2023 / Ausflüge und Wanderungen für die ganze Familie.

## **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.