



## BIO-VITAL- & WELLNESSHOTEL ALBBLICK\*\*\*

### Auf einen Blick

- familiär geführtes Verwöhnhotel – hier wird Gesundheit, Beauty & Wellness gelebt
- köstliche Bio-Küche
- Wander- und Mountainbike-Routen direkt am Hotel
- ideal auch für Alleinreisende

Unmittelbar am Waldrand in ruhiger, sonniger Lage ca. 18 km von Freudenstadt und ca. 70 km von Stuttgart.

30 großzügige, behagliche **Komfort-Zimmer** (ca. 25 qm) im ländlichen Stil, Dusche/WC, Balkon, Telefon, Föhn, Safe, Sat-TV, Bademantel (ca. € 5). Auch Nichtraucher- und Allergikerzimmer. 16 Nichtraucher-Wellnessresidenzen ca. 45 qm, Südseite, Balkon (2 Liegen), auch als de Luxe mit rückenfreundlichen Betten. **EZ sind DZ** zur Alleinbenutzung. Lift.

**Restaurants:** Schwarzwald- und Ahnenstube, Dorfplatz. Lactose- oder glutenfreie Kost auf Anfrage. Internet-PC in der Lobby.

**Beauty-Vitalcenter** auf ca. 1000 qm für individuelle Ganzheitspflege (Produkte z.B. Maria Galland, Artdeco, Decléor, Caudalie). Mo.-Sa., auch an Feiertagen.

**Wellness:** Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine, Salzgrotte, Kneipp-Anlage, Meditations- und Relaxraum, japanische Gartendlandschaft, Panorama-Liegewiese, Barfuß-Weg, Fitnessbereich, modernste Cardio- und Kraftgeräte, speziell auch für den Rücken. Gegen Gebühr: Solarium. Ernährungsberatung ca. € 8.

**Gesundheitszentrum für Naturheilverfahren** (Mo.-Sa. 8-17 Uhr, So. nach Absprache) zu allen Kassen zugelassen: Krankengymnastik und Massagen mit Fango nach ärztlicher Verordnung, **Physiotherapie** (Bindegewebsmassage, Fußreflexzonen-therapie), Bewegungstherapie (Rückenschule, Gymrobic), Magnetfeldtherapie, Detox Elektrolyse Fußbad, Packungen. Mitgebrachte Rezepte können abgerechnet werden.

**KurZuschuss** Ambulante Kur/Offene **Badekuren** können mit der Kasse bzw. den zuständigen Kostenträgern abgerechnet werden, siehe Seite 15. Badearzt in Freudenstadt, Transfer inklusive. **Indikationen:** Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-, Durchblutungsstörungen, Migräne. **Metabolic Balance®:** Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation, rheumatische Beschwerden, Arthrose, Gicht.

**Heilpraktiker:** Thymus-Immunistimulation, Selen-, Vitamin-C-Infusions-, AutoSangius-Stufen-, Stoffwechsel-, Nosoden-, Eigenbluttherapie, Homöosiniatrie, Akupunktur, Neuraltherapie nach Hunecke, CO<sub>2</sub>-Therapie. Mo.-Sa., auch an Feiertagen.

**Well-Aktiv-Club:** nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen etwas für die Gesundheit, Jugendlichkeit, Fitness und das Wohlbefinden tun.

**Ziele:** Steigerung der Herzleistungsfähigkeit und Stresstoleranz, Senkung des Blutdrucks, verbesserte Durchblutung und Fettverbrennung, Stärkung des Immunsystems, höherer Kalorienverbrauch, Reduzierung des Körperfettanteils, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Gelenkelastizität.

**Bewegungs- und Entspannungsprogramm:** Aerobic, Bauch-Beine-Po, Wirbelsäule, Beckenboden, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Pilates, Stretching.

**Qualifiziertes Team** mit staatlich geprüften Fachsportlehrern, DTB-B Trainer, IHK-Wellnessberater, Nordic Walking Trainer, Diplom-Sportlehrer. Nordic-Walking-Schule und -Wege. Eldorado für **Wanderer** und **Mountainbiker**. Verleih von MTB Fahrrädern (ca. € 8/Tag) und GPS-Geräten (ca. € 5/Tag) im Hotel. Ca. 90 km Wanderwegenetz.

**Tennishalle** (Sportboden/Velour – Hallenschuhe). Tenniskurse, anerkannt vom DTB (Deutscher Tennis Bund) und vom VDT (Verband Deutscher Tennislehrer).

**Golf** 4 Golfplätze im Umkreis von 20-50 km.

Panoramabad in Freudenstadt (ab 6 Ü 2x Eintritt pro Aufenthalt inkl., nicht am An-/Abreisetag).

### fit inklusive

- **Albblick Wunsch-Vollpension**
- **Fit & Aktiv**
  - Bewegungs- u. Entspannungsprogramm
  - Rückengymnastik
  - Benutzung von Kneipp-Anlage, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine (Mo.-Sa.), Salzgrotte, Cardio- und Fitnessgeräte inkl. Einweisung, Barfuß-Weg
  - energetisiertes Wasser
  - Kräutertee im Wellnessbereich
  - Benutzung der öffentl. Linienbusse mit der Kurkarte

**Albblick Wunsch-Vollpension natürliche, schmackhafte Bio-Küche**  
Zu allen Programmen & Aufenthalt können Sie wählen:

- **Wellness-Vollpension**
  - Frühstücksbuffet
  - Vitalstoffreicher Mittags-Snack, Kaffee/Kuchen (Mo.-Fr., 15-16 Uhr)
  - abends: 4-Gang-Wahl-Menü: regional, Trennkost, Diät, Thalasso, Wellness, Ayurveda, cholesterinarm o. vegetarisch
- **Basenfasten Plus** (s. „Basenwoche“)
- **Metabolic Balance®**
  - individ. Ernährung auf VP-Basis lt. mitgebrachtem Ernährungsplan und Getränke, nach Voranmeldung, einmalig € 39 vor Ort zu zahlen

### Gesund abnehmen

„Mit **Metabolic Balance®** und der Ernährungsberatung meines Sohnes, Küchenchef im Bio-Vital & Wellnesshotel Albblick, habe ich **ohne Hungern in 7 Monaten 20 Kilo abgenommen.**“

Magdalena Grau  
(Inhaberin des Bio-Vital- & Wellnesshotels Albblick)



### Wellnesszauber

Anreise: Mo.-Do.

- 3 Ü/Albblick Wunsch-Vollpension
- 1x Schwarzwald Massagebad
- 1x entspannende Teilmassage
- 1x aktivierender Algenwickel
- **fit inklusive**

Preise pro Person	1.1.-31.12.12
<b>Komfort</b>	DZ D41V € 290
	EZ=DZ E41V € 305
<b>Wellnessresidenz</b>	DZ D42V € 335
	EZ=DZ E42V € 380

### Weitere Albblick Programme

auf Anfrage oder unter [www.fitreisen.de/albblick](http://www.fitreisen.de/albblick)

<b>Mountainbike Wochenende</b>	2 Ü	€ 275
<b>Vino Vital-Tage</b>	3 Ü	€ 399
<b>Wanderwoche für die Seele</b>	5 Ü	€ 399
<b>Fit for Baby-Woche</b>	5 Ü	€ 650
<b>Finde deine Mitte</b>	6 Ü	€ 710

### Zubuchbar

**Wellness Massage Trio** (ca. 100')

- Entspannende Teilmassage
  - Antistressmassage
  - Fußreflexzonenmassage
- Zuschlag ab 3 Ü FIT 809Z2 € 70

### Moorerlebnis

- 5x Naturmoorpäckung
  - 2x Vollmassage mit Öl
  - 2x Teilmassage mit Öl
  - 1x Thermalwannenbad
- Zuschlag ab 5 Ü FIT 809Z6 € 160

### Albblick Medical Wellness

Reservierung über FIT, Zahlung vor Ort.

- **Vacustyler** - gegen Cellulite  
5 Behandlungen à 30' € 110
- **Dr. Wolff-Back-Check** (60') € 35  
Rückenmuskelfunktionsprüfung
- **Laktat-Diagnostik** (75') € 60
- **Personal Training** (30') € 29
- **Chakra-Therapie mit Edelsteinen** € 40



Wellness-Schnäppchen-Woche ab € 495

**Prävention: Innovative Rückenwoche**

Ideal nicht nur bei Rückenbeschwerden, auch viele Kopfschmerzen und andere muskuläre Verspannungen haben ihre Ursache im Rücken.

- 6 Ü/**Albblck Wunsch-Vollpension**
- täglich 1 Fl. Wasser im Zimmer
- Transfer vom/zum Bahnhof Horb
- Bademantelbenutzung
- Einführungsseminar, umfassende Fitness- und Ernährungsberatung
- 1x Dr. Wolff-Back-Check inkl. Muskelfunktionsprüfung (ca. 60')
- Auswertung und Erstellung eines Programms zum Rückentraining unter fachlicher Leitung
- Trainingsprogramm und Dokumentation für zu Hause
- 2x Beckenboden-Gymnastik (à 45')
- 2x funktionelle Bewegungsgymnastik (à 45')
- 2x Wirbelsäulengymnastik (à 45')
- 2x Dehnübungen & Selbstmobilisation Wirbelsäule (à 45')
- 4x Rückenmassage (à 20')
- 4x Natur-Fango
- 1x Dorn-Therapie
- 4x Teilnahme am Nordic Walking

**Präventionszuschuss** Viele Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen der Primärprävention mit einem Zuschuss bis zu € 150, siehe S. 15. Sie erhalten eine Bescheinigung über die Leistungen im Gesundheitszentrum inkl. Höhe der Kursgebühren (205 €) zum Einreichen bei Ihrer Krankenkasse.

**Wellness-Schnäppchen-Woche**

- 6 Ü/**Albblck Wunsch-VP**
- 1x Algen-Gelpackung
- 1x Öl-Körperwickel
- 1x Entspannungsmassage (20')
- 1x Algen-Salzpeeling im Saunabereich
- 1x Entspannungsbad

**fit-Tipp**

**Metabolic Balance®**

**Ganzheitliches Stoffwechselprogramm**, entwickelt von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Computerfachleuten – **Gewichtsprobleme dauerhaft lösen, Energie und Vitalität steigern**. Ideal mit zubehörenden Wellness und Beauty Angeboten (siehe linke Seite).

- 6/13/20 Übern., 3 Mahlzeiten pro Tag
- Getränke, Bademantelbenutzung
- Betreuung/Beratung durch Heilpraktikerin/medizinischen Gesundheitsberater für Metabolic Balance®

• **fit inklusive**  
Wählen Sie aus folgenden Möglichkeiten:  
**A) Vorhandener Ernährungsplan**  
Individ. Ernährung nach vorhandenem metabolic balance® Ernährungsplan u. Getränke Zuschlag einmalig **FIT809Z7 € 39**

**B) Erstellung des Ernährungsplans**  
Individuell nach metabolic balance® gemäß vorliegender Blutanalyse (aktuelle Blutwerte, die von Ihrem Hausarzt erstellt wurden, sollen ca. 14 Tage vor Anreise dem Hotel zur Verfügung gestellt werden) Zuschlag einmalig **FIT809Z8 € 300**

**Z** Eine Abrechnung nach Gebührenverordnung für Heilpraktiker kann bei vielen Krankenkassen erfolgen. Sprechen Sie mit Ihrer Kasse.

**Ayurveda Individualwoche**

- 6 Ü/**Albblck Wunsch-Vollpension**
- 1x Heilmassage mit ayurved. Ölen
- 1x Körperpeeling, 1x Kopfmassage
- 1x Vollmassage mit warmen Ölen
- 2x Colonmassage
- 3x entgiftende Leberwickel
- 5x Garshan (Seidenhandschuhmassage)
- 1x Aphrodite Ölpackung
- 1x Aromatherapie für den Körper
- 1x entgiftender Ganzkörperwickel
- 1x Honig-Milch- oder Kräuterbild
- 5x Zitronenwassergetränk mit Zimt
- 1x Körper-Kräutercremepackung
- 1x Gesichtsmassage mit Kräutermaske

• **fit inklusive**

**Albblck Basenfastenwoche**

Sanft **Entsäuern-Entschlacken-Entgiften** und nebenbei noch Pfunde verlieren. Sie erleben ein **deutliches Wohlfühl und eine Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit**.

- 6 Ü/**Basenfasten Plus**  
Frühstück: Obstmahlzeit und basische Gemüsebrühe, Gemüseteller oder Rohkostteller im Wechsel, frisch gepresster Gemüse-Obstsft, Gemüsesuppe mit frischen Kräutern, Gute-Nacht-Tee.
- 1x Säure-Basen-Test
- 1x Analyse des Körperfettanteils
- 3x Leberwickel, 2x Algenwickel
- 1x Natron-Bad
- 3x Detox-Elektrolyse-Fußbad
- 3x Colonmassage
- 2x Öl-Salz-Massage
- 3x Vacustyler, 1x Solepackung
- 2x Entspannungstraining

• **fit inklusive**

**Albblck Erlebniswoche**

- 6 Ü/**Albblck Wunsch-Vollpension**
- 2x Rückenmassage
- 1x Fußreflexzonenmassage
- 1x Ganzkörpermassage
- 1x Unterwassermassage
- 1x Körper-Algenpackung
- 2x Vacustyler
- 1x Ohrkerzenbehandlung
- 1x Gesichtsbildung
- 1x Handpackung
- 4x Nordic-Walking-Kurs
- 1x Cleopatra- oder Steinölbild
- Bademantelbenutzung

• **fit inklusive**

**Große Anti-Stress-Woche**

Vorbeugen und Stress abbauen. **Der erste Schritt gegen das Burnout-Syndrom!**

- 6 Ü/**Albblck Wunsch-Vollpension**
- Welcome-Drink
- täglich 1 Fl. Wasser im Zimmer
- 2x Ganzkörpermassage (à 45')
- 5x progressive Muskelentspannung
- 1x Ernährungsberatung
- 3x Atemtherapie im Freien
- 4x Nordic Walking
- 3x Tiefenentspannung
- 3x Rückenfit
- 2x Herzkreislauftraining
- 4x Trinkmoor
- 3x Detox-Elektrolyse-Fußbad
- 1x Vacustyler

• **fit inklusive**

Preise pro Person in € Anreise: Sonntag und nach Absprache 1.1.-31.12.2012	Metabolic Balance®				Wellness-Schnäppchen-Wo.		Innovative Rückenwoche		Große Anti-Stress-Woche		Albblck Erlebniswoche		Albblck Basenfastenwoche		Ayurveda-Woche		Albblck Wellness Aufenthalt		
	H 809	6 ÜX	13 ÜX	20 ÜX	H 809	6 Ü/VP VL-Wo./7Ü	H 809	6 Ü/VP	H 809	6 Ü/VP VL-Wo./7Ü	H 809	6 Ü/VP VL-Wo./7Ü	H 809	6 ÜX VL-Wo./7Ü	H 809	6 Ü/VP VL-Wo./7Ü	H 809	je Ü/VP	
<b>Komfort/Blk.</b>	DZ E2=DZ	D61X E61X	455 495	910 990	1360 1480	D71V E71V	495 525	E31V E31V	660 700	D81V E81V	760 790	DA1V EA1V	770 800	D51X E51X	850 870	D21V E21V	940 980	D11V E11V	70 75
<b>Wellnessresidenz</b> 45 qm/Blk.	DZ E2=DZ	D62X E62X	545 645	1090 1290	1630 1930	D72V E72V	585 675	D32V E32V	750 850	D82V E82V	850 880	DA2V EA2V	860 950	D52X E52X	940 1020	D22V E22V	1030 1130	D12V E12V	85 100

Mindestaufenthalt Feiertage 4 Ü und mit Programm. Obligatorischer **Silvester-Zuschlag** ca. € 35, vor Ort zu zahlen. X = Mahlzeiten lt. Programm. **Wellnessresidenz de Luxe** (...): Zuschlag DZ € 5, EZ € 6 pro Tag.

**!** 13 = 12 / 20 = 18 **ganzzährig** Schnäppchenwoche, Basenfasten, Ayurveda-Woche, Große Anti-Stress-Woche, Erlebniswoche, Wellness-Aufenthalt, Metabolic Balance®: bei zwei oder mehr Wochen ist die Übernachtung von Samstag auf Sonntag inkl. VP frei. Aktuelle Angebote unter [www.fitreisen.de](http://www.fitreisen.de).

**ANREISE Bahnhof: Horb**, ca. 8 km, oder Freudenstadt ca. 20 km. **Bahnpreise** siehe letzte Seiten. Transfer Horb € 10 (Alleinreisende + € 10), Freudenstadt € 14 (Alleinreisende + € 14), nach Voranmeldung. **Flughafen: Stuttgart** (ca. 70 km). **INFOS Kurtaxe** ca. € 0,90/Tag ist am Ort zu zahlen. **Parkplatz** inklusive. **Tiefgarage** ca. € 5/Tag. **Haustiere:** keine.