

Lieber Gast!



-lich Willkommen in der WALDLUST – Tonbach!

Die nachfolgenden Hinweise sollen dazu dienen, Sie mit unserem Hause vertraut zu machen:

A wie

Anreise:

Am Anreisetag steht Ihnen das Zimmer ab 13.00 Uhr zur Verfügung.

Abreise:

Am Abreisetag bitten wir Sie das Zimmer bis 11.00 Uhr zu räumen.

Vergessen Sie den Tresor nicht zu leeren und Ihren Zimmerschlüssel abzugeben.

Apotheke:

Die nächsten Apotheken befinden sich in Baiersbronn.

(Kur-Apotheke Tel.07442/3881 und Schwarzwald-Apotheke Tel.07442/2216)

An Sonn- und Feiertagen hat eine Apotheke im Landkreis Notfalldienst.

Aqua-Fitness

Jeden **Dienstag – Wassergymnastik um 8.00 Uhr und**

jeden **Freitag – Wassergymnastik um 7.30 Uhr im Hallenschwimmbad**

unter Anleitung von unserem Physiotherapeut Herrn Begert oder Team !

Ayurveda

Ayurvedaprogramm für den ganzen Körper

Es behandelt Sie Frau Maria Schneider Telefon 07441/51303.

Die Behandlungen direkt bei Frau Schneider oder über die Waldlust-Rezeption buchen.

(Ayurvedaraum 3.Etage)

Arzt

Ärztelhaus zentral in Baiersbronn, Freudenstädter Straße 36, neben dem Bahnübergang!

Sprechstunde im Ärztelhaus: Montag bis Freitag von 7-13 Uhr und 15-19.00 Uhr.

Dr. Klumpp / Dr. Krampitz / Dr. Seitz und Dr. von Meißner **Tel.07442/2704.**

Den Ärzte-Notfalldienst für Wochenenden und Feiertage erreichen Sie unter **Tel.01805/19292-115.**

B wie

Bademantel

bringen wir Ihnen gerne auf das Zimmer. Der Bademantel kostet für den Aufenthalt Euro 5,00.

Banken

Volksbank Baiersbronn-Murgtal Tel. 494-0 , Kreissparkasse Baiersbronn Tel.8402-0

Brandfall:

Bitte nutzen Sie im Brandfall die dafür vorgesehen und markierten Notausgänge.

Einen Plan für den Fluchtweg finden Sie bei Ihrer Zimmertüre.

Briefmarken erhalten Sie an der Rezeption

Bücher

finden Sie im Aufenthaltsraum 1.Etage im Stammhaus oder 2.Etage im Gästehaus

Bügelbrett und Bügeleisen:

Bitte melden Sie sich an der Rezeption

C wie

Cafeterrasse

Bei schönem Wetter (in den Sommermonaten) servieren wir Ihnen gerne Kaffee und Kuchen sowie Eisspezialitäten oder ein Vesper von 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr auf der Terrasse sonst im Restaurant.

E wie

Essenszeiten

Von 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr Frühstücksbuffet

Von 12.00 Uhr bis 13.30 Uhr Mittagessen in unserem Restaurant (Montag/ Dienstag nicht)

von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Restaurant – al carte-Küche. (außer Dienstag Ruhetag!)

Gerne reservieren wir Ihnen einen Tisch.

Sollten Sie **Halbpension** gebucht haben, ist bereits ein Tisch für Sie reserviert.

Wir servieren ein 5-Gang-HP-Wahlmenü,

sie sollten von 18.00 Uhr bis spätestens 19.30 Uhr im Restaurant sein.

Euro-Cash

Sie können gerne Ihre Rechnung mit EC-Karte , Mastercard und VISA bezahlen, gerne auch in Euro -BAR !

F wie

Fahrräder:

Die Straßenfahrräder können Sie **kostenlos** bei uns ausleihen.

E-Bike und **Mountain E-Bike** sind kostenpflichtig ausleihen!

Erkundigen Sie sich an der Rezeption.

Fernsehprogramme

1 = Das Erste	22 = MDR
2 = ZDF	23 = WDR
3 = SWR BW	24 = Hr Hessen
4 = SAT 1	25 = Sr Saarland
5 = RTL	26 = Rbb
6 = RTL 2	27 = Bayern Süd
7 = PRO 7	28 = Tagesschau 24
8 = Kabel 1	29 = One
9 = V'OX	30 = Phoenix
10 = Super RTL	31 = ARD Alpha
11 = Sport 1	32 = N 24
12 = Eurosport	33 = N-TV
13 = SKY Sport News HD	34 = Sixx
14 = SKY Bundesliga HD	35 = Tele 5
15 = SKY Sport 1 HD	36 = DMAX
16 = SKY Discovery HD	37 = Euronews
17 = Kika	38 = CNN
18 = Disney Chanel	39 = TV 5 Monde
19 = 3 SAT	40 = France 24
20 = Arte	41 = TF1
21 = NDR	42 = France 2
	43 = Baiersbronn

Radio Programme im TV

44 = SWR 1
45 = SWR 2
46 = SWR 3
47 = SWR 4 BW
48 = DLF
49 = Kulturradio
50 = Fritz
51 = Das Ding
52 = Bayern 3
53 = You FM

Fitnessraum

Die Geräte der Firma Techno-Gym stehen Ihnen im Gästehaus beim Schwimmbad kostenlos zur Verfügung.

Fotokopieren und Scannen / -Möglichkeit !-

Bitte melden Sie sich an der Rezeption

Friseur:

Der nächste Friseursalon befindet sich in Baiersbronn

G wie

Gästekarte-Konuskarte

Freie Fahrt mit Bus, S-Bahn und Bahn im gesamten Schwarzwald mit Ihrer Gästekarte! Sowie Ermäßigungen für Veranstaltungen, kostenlose Teilnahmen oder Ermäßigungen (siehe Informationen in der Gästezeitung „Treffpunkte“.

Garderobe zum Abendessen

mit einem klassisch-legeren, den Temperaturen angepassten Kleidungsstil liegen Sie immer richtig.

Getränke:

Im Stammhaus steht ein Getränkekühlschrank im Aufenthaltsraum 1.Etage

Im Gästehaus steht ein Getränkekühlschrank im Rezeptionsbereich - Richtung Schwimmbad zur Verfügung.

Eine Kaffeemaschine mit verschiedenen Spezialitäten!

(Kaffee Euro 1,50 mit passendem Kleingeld zu bedienen)

Gepäckservice

Gerne befördern wir Ihr Gepäck ins Zimmer oder auch zurück ins/ans Auto.

Bitte sprechen Sie unsere Rezeption an

Gottesdienst

Evangelischer Gottesdienst: Sonntag 10.15 Uhr Johanneskirche Tonbach

Katholischer Gottesdienst: Sonntag 9.30 Uhr Baiersbronn – Maria Königin der Apostel

Neuapostolischer Gottesdienst: Sonntag 9.30 Uhr Tonbach

Gutschein

Zeitgemäß, wertig und doch persönlich unser Wert-Gutschein.

Mit ganz individuellem Inhalt, von Ihnen zusammengestellt.

H wie

Hallenbad

(Erdgeschoß im Gästehaus , 6 x 14 m, beheizt 29°)

Öffnungszeiten:- Im Schwimmbad **7.00 Uhr – 19.00 Uhr /**

Sommer (Mitte Juni -September) **bis 22.00 Uhr außer am Ruhetag bis 19.00 Uhr**

Badetücher befinden sich da.

Haustüre:

Bitte nehmen Sie abends Ihren Zimmerschlüssel/Hausschlüssel mit.

Ab ca. 21.00 Uhr ist die Haustüre abgeschlossen.

Hunde:

Haben Sie bitte Verständnis, dass Hunde nur in unserem Stammhaus

Zutritt haben (Vorderer Restaurantbereich !. Nicht im Frühstücksraum !

I wie

Internet/W-Lan:

Sie können sich **kostenlos** über Hotspots einwählen!

Nur die AGB akzeptieren, siehe separate Erklärung bei den Hotelinformationen

Internationaler Steckdosenadapter auf Wunsch

Erhalten Sie an unserer Rezeption

K wie

Kosmetik:

für Gesicht und Körper, mit Produkten von Dr. Grandel.

Es behandelt Sie Frau Katja Rothfuß und Frau Maria Schneider.

Die Behandlungen buchen Sie über die Waldlust-Rezeption-Telefonnummer 160 oder 140 vormittags !

Krankenhaus:

Das nächste Krankenhaus ist das Kreiskrankenhaus Freudenstadt, Tel: 07441/540.

Wählen Sie im Notfall bitte 110 oder 112, Ihr Anruf wird automatisch an die Notrufzentrale weitergeleitet.

Kurtaxe:

Die Kurtaxe der Gemeinde Baiersbronn beträgt Euro 2,60 pro Tag und Erwachsenenem.

L wie

Liegewiese

Befindet sich hinter der Wellness-Oase.

Ladekabel auf Wunsch

Erhalten Sie an unserer Rezeption

M wie

Massage

Programm an Massagen, Packungen und Gymnastik lösen Verspannungen und Blockaden-gönnen Sie sich Streicheleinheiten für die Seele.

Sie werden betreut und behandelt vom Massageteam Udo Begert, Klosterreichenbach.

Telefon:5277. Anwendungen und Pakete können Sie unserer Preisliste entnehmen.

Termine können Sie auch an der Rezeption vereinbaren.

(Behandlungsraum: Erdgeschoß des Gästehauses – 1.Türe vor dem Schwimmbad)

P wie

Parkplätze:

Die Parkplätze am Hotel stehen unseren Gästen kostenlos zur Verfügung.

Der Preis für einen Carport beträgt Euro 2,50 pro Tag,

ein Garagenstellplatz beträgt Euro 3,50 oder Euro 4,00 pro Tag.

Post:

Ihre persönliche Post oder Zeitung wird täglich um 9.15-9.30 Uhr Ihnen zugestellt.

Wenn Sie einen bestimmten Zeitungswunsch haben, bitte an der Rezeption melden.

Post auch zum Versand an der Rezeption abgeben.

R wie

Rauchen: Bitte beachten!

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer und mit einem Rauchmelder ausgestattet!

Bei Nichteinhaltung müssen wir eine Endreinigung berechnen

Unsere Hotelzimmer und Hotelflure wurden mit Rauchmelder ausgestattet.
Sollten die Rauchmelder ALARM geben, so melden Sie uns das bitte sofort.

Rezeption:

Ist von 8.00 Uhr bis 20.30 Uhr besetzt.

Ruhetag:

Am Dienstag - Ruhetag - Halbpensionabendmenü
von 18.00 Uhr bis spätestens 19.00 Uhr im Restaurant sein. (kein a la carte).

S wie

Sauna und Dampfbad:

Saunieren regt die Durchblutung an und stabilisiert den Blutdruck, unterstützt die Muskelregeneration, stärkt das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem. Es reinigt und entschlackt die Haut und verbessert so das Hautbild. Saunabaden wirkt außerdem positiv bei vielen Regulationsstörungen, wie Kopfschmerzen, seelischen Verstimmungen und Astma. Es kann sogar eine Gewichtsabnahme positiv unterstützen, da es Regelkreise ordnet und auf den Hormonhaushalt Einfluss nimmt.

Vor dem Sauna-Besuch:

Duschen Sie unbedingt vor dem ersten Saunagang – aus hygienischen Gründen und zum Entfernen des Fettfilms auf der Haut, der die Schweißabgabe verzögert. Trocknen Sie sich anschließend gut ab, denn eine trockene Haut schwitzt leichter.

Ein warmes Fußbad vor dem Sauna-Gang fördert das Schwitzen noch mehr.

Bereiten Sie Ihr Saunatuch unter Ihrem gesamten Körper aus, damit der schwitzende Körper nirgends das Holz berührt.

Nach dem Sauna-Besuch:

Gönnen Sie Ihrem Körper nach dem Verlassen der Sauna frische Luft und suchen Sie Den Freibereich auf. Danach ist die Abkühlung mit dem Kneippschlauch angesagt.

Wichtig ist die Richtung des kühlenden Wasserstrahls immer zum Herzen hin.

Beginnen Sie deshalb bei den Füßen. Erst danach können Sie Abkühlung mit der kalten Dusche oder mit der Schwallbrause fortsetzen. Wichtig dabei, dass Sie ruhig durchatmen.

Im Anschluss an die Abkühlung entspannt ein warmes, Knöchel hohes Fußbad die Gefäße.

Nach dem Abkühlen ist Ausruhen wichtig. Entspannen, legen Sie Ihre Beine hoch.

Der Wechsel zwischen Schwitzen, Abkühlen und Ausruhen kann zwei- bis dreimal wiederholt werden.

- Bio-Sauna und Blockhaussauna 14.30 Uhr – 19.00 Uhr

- **Bio Sauna** : Temperatur: ca 60 Grad Celsius, bei rund 50 Prozent Luftfeuchtigkeit, in Kombination mit Farblicht-Therapie. Wirkung: Besonders geeignet für Menschen, die die klassische Sauna nicht vertragen. Stärkung der Mobilität von Muskeln und Gelenken. Sehr entspannend. Empfohlene Aufenthaltsdauer: ca 15 bis maximal 30 Minuten, anschließend ruhen.

- Blockhaussauna/Finnische Sauna :

Temperatur: zwischen 90 und 95 Grad Celsius bei nur 10 Prozent Luftfeuchtigkeit. Wirkung: Entgiftung und Entschlackung des Körpers durch hohen Flüssigkeitsverlust, Kreislauf und Durchblutung werden angeregt – ein ideales Anitstress-Programm.

- Aromanebelbad und Mental-Dampfbad 7.30 Uhr – 9.30 Uhr und 14.30 Uhr – 19.00 Uhr

(Temperatur: unter 50 Grad Celsius, bei 100 Prozent Luftfeuchtigkeit.

Wirkung: Aktivierung des Herz-Kreislauf-System

(Blutzirkulation und Herzrätigkeit beschleunigen sich), Linderung von Atemwegsproblemen.

Achtung bei Bluthochdruck, da bei dieser Saunaform das Gefäßsystem stärker als bei anderen belastet wird. Empfohlene Aufenthaltsdauer: 8 – 15 Minuten,

danach Ruhen zwischen 20 –30 Minuten.

Der Kaltwasserschlauch im Dampfbad ist zwar in erster Linie zum Abspritzen der Sitzfläche gedacht, kann aber auch nach Kneipp-Art zur Aktivierung des Kreislaufes eingesetzt werden.

T wie

Taxi

Im Ort befindet sich ein Taxiunternehmen, Familie Steiner Telefon: 3930

Telefon

Telefondirektwahl:

Wählen Sie bitte im Hause ohne die “ 0 “ die gewünschte Zimmernummer bzw.

Empfang Stammhaus-160 / Notruf nachts - 190 (Frau Haist-privat)

Empfang Gästehaus-140 (7.00 Uhr bis 12.00 Uhr)

Bedienung des Telefons

Nehmen Sie den Telefonhörer ab, drücken Sie “ 0 “- und warten auf das Freizeichen.

Wählen Sie nun die gewünschte Telefonnummer.

Um das Gespräch zu beenden, legen Sie den Hörer wieder auf.

Placing a call-

Lift the headset, press “0 ”, dial your telephone number, at the end of the call return

Notruf-Nummer:

Polizei: 0 (fürs Amt)-110

Feuerwehr: 0 (fürs Amt)-112

Krankenhaus Freudenstadt : 0 (fürs Amt)- 07441/540

Direktwahl von außen in Ihr Zimmer:

Inland: 07442/835 – Zimmernummer

Ausland : 0049/7442/835 – Zimmernummer

Tourist-Information

Die Tonbacher Tourist-Information befindet sich im Nachbargebäude
“Haus des Gastes“ (am Schulhaus).
geöffnet von Montag-Freitag 9-12 Uhr, Donnerstag 15-17.30 Uhr.

Tourist-Information in Baiersbronn
geöffnet von Montag-Freitag 9-18 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertag 10-15 Uhr

Wander-Informationszentrum in Baiersbronn am Bahnhof
Geöffnet von Montag-Freitag 8-12 Uhr/13-16 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertag 8-14 Uhr

Toilettenartikel

Haben Sie Ihren Kamm, Zahnbürste oder sonstige Hygieneartikel vergessen? Kein Problem.
An der Rezeption halten wir diese Artikel für Sie bereit.

Treffpunkte

Aktuelles rund um Ihren Urlaubsort Baiersbronn und Freudenstadt entnehmen Sie dem
Gästephasejournal “Treffpunkte“.

W wie

Wäschewechsel

Täglicher Wechsel von Handtüchern? Bitte legen Sie die Tücher auf dem Badezimmerboden.
Täglicher Wechsel der Bettwäsche? Bitte sprechen Sie uns an.

Wecken

Gerne nimmt auch unsere Rezeption Ihren Weckrufwunsch unter 160 telefonisch entgegen.

Wellness-Oase

Unsere Wellness-Oase auf über 400 qm in **unserem Gästehaus**

- * Blockhaussauna mit Panoramablick, * Bio-Sauna, * Mental-Dampfbad, * Aroma-Nebelbad,
- * Erlebnisduche, * Wärmebank mit Kneipp-Fußbecken, * Trinkbrunnen, * Wärmeliegen,
- * Ruheraum mit Tonbachblick,

Duschtücher und Saunatücher liegen im Schwimmbad und Wellness-Oasen-Bereich bereit.

Nach Gebrauch die Tücher bitte in den Wäscheinwurf im Schwimmbad. Vielen Dank!

Die Bade- und Saunaordnung für Schwimmbad und Wellness-Oase bitten wir im gegenseitigen Interesse unbedingt einzuhalten.

Z wie

Zusatz-Decke / Kopfkissen auf Wunsch

Benötigen Sie eine weitere Decke oder Kopfkissen, dann melden Sie sich an der Rezeption.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und erholsame Tage in der Waldlust !

Ihre Familien Haist und Claus