GIPFELTREFFEN FÜR DIE SINNE

FIT & FREI

▶ Im Nationalpark-Hotel Schliffkopf bleiben keine Wünsche unerfüllt!

Das Hotel liegt 1025 Meter über dem Meeresspiegel und verspricht eine Wohlfühl-Atmosphäre mit behaglich-traditioneller Einrichtung

Im größten Naturpark des Schwarzwaldes, beinahe auf dem höchsten Punkt der Schwarzwaldhochstraße, liegt das Natur- und Wellnesshotel Schliffkopf, was seinen besonderen Charme hat und für Sport- und Wellness-Fans keine Wünsche offen lässt. Als 4-Sterne-Superior-Hotel gehört es zum oberen Drittel der Wellnesshotels des Bundeslandes. meinTV – magazin traf Doreen Fahrner (links), die das Haus mit ihrem Mann Erich (Mitte) und Schwager Heiko Fahrner (rechts) in der 3. Generation führt.

meinTV – magazin: Der Wellness-Gedanke ist in Ihrem Haus besonders spürbar und erlebbar. Welche Behandlungen und Sportprogramme Inside / Outside werden angeboten?

Fahrner: Wir haben ein umfangreiches Angebot an Behandlungen in unserem BergSpa. Ob es kosmetische Anwendungen sind, Wellnessmassagen oder therapeutische Anwendungen, alle dienen nur dem Wohlbefinden und der Vitalität unserer Gäste. Wir legen Wert auf die Naturkosmetik und passende Produkte, die sich auch mit unserem Standort identifizieren. Passend dazu haben wir unser Wohl-Fit-Programm entwickelt. Eine Mischung aus Entspannung, Aktivität und Fitness.

Das Wohl-Fit-Programm umfasst täglich (außer sonntags) fünf Kurseinheiten z. B. Yoga, Pilates, FlexiBar, X-Co, Wirbelsäulengymnastik, Gleichgewichtstraining, Meditation, Aquafit, geführte Wanderungen durch den Nationalpark, geführte E-Bike-Touren, Nordic Walking, Gerätezirkel und seit neuestem Smovey-Training. Entweder in unserem Kursraum oder bei schönem Wetter auf der davor liegenden Terrasse

meinTV – magazin: Im BergSpa kann der Gast von morgens acht Uhr bis abends 17 Uhr an zahlreichen Sport-Wellness-Angeboten teilnehmen, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu rücken. Warum ist Ihnen das wichtig?

Fahrner: Wir möchten doch alle gerne gesund und fit bleiben – und das bis ins hohe Alter, so gut es geht. Und es geht nun mal nicht ohne Bewegung, auch wenn man nur kleine Schritte macht, denn wie heißt es: Der Weg ist das Ziel. Wenn ich heute gelaufen bin, dann ist es nicht nur gut für meine Ausdauer und für mein Herz- Kreislauf-System, sondern ich habe einfach ein anderes Lebensgefühl, eine zufriedenere Ausstrahlung und bin ausgeglichener. Es war aber kein Marathon *(lacht).*

meinTV – magazin: Und was schätzt der Gast am meisten?

Fahrner: Der Gast schätzt die Möglichkeit, eine Vielzahl unterschiedlicher Kurse kennenzulernen und daran teilnehmen zu können. Denn nicht nur die Profis kommen auf ihre Kosten, jeder kann in das Thema hinein schnuppern und für sich feststellen, ob es ihm gut tut. Oft werden dann auch Entscheidungen getroffen, was die Gäste zu Hause oder in einem Studio regelmäßig weiter machen möchten. Geschätzt wird ebenfalls, dass wenn vielleicht nur ein Teilnehmer zum Kurs erscheint, dieser trotzdem durchgeführt wird. Also ein kostenloses Personal Training. Wobei man bei uns auch zusätzlich zu den Kursen seine Favoriten als Personal Training buchen kann.

meinTV – magazin: Die Teilnahme an den Wohl-Fit-Programmen ist gratis, und wird von zertifizierten Trainern durchgeführt. Das ist nicht selbstverständlich.

Fahrner: Ja, wenn man auf einem Gipfel, mitten in der Natur ist, hat man sich bereits dafür entschieden ein wenig Zeit nur für sich und bestimmt auch für seine Gesundheit zu investieren. Die Gäste reisen an, bewegen meistens ihr Auto nur noch zur Abreise und nutzen unser gesamtes Angebot, denn sie möchten fit bleiben oder auch werden. Für die Schlecht-Wetter-Zeit ist es ebenfalls wichtig gewesen, ein umfangreiches Angebot im Haus zu bieten.

■ Das Interview führte Martina Zöllner

-TIPP: Smovey-Training

*Neu im Wohl-Fit-Programm des Hotels Schliffkopf ist das Smovey-Training. Der zertifizierte Kursleiter Stephan Kaiser (Foto) erklärt **meinTV – magazin**, wie Jung und Alt bei „smoveyVIBROSWING“ mitmachen können: „Wir benutzen die Smoveys für ein Kraft-, Ausdauer- und Mobilisierungstraining sowie für Übungen zur Fettverbrennung. Die Kurse können innen sowie an der frischen Luft als auch im Wasser stattfinden. Das Training ist etwas für Jung und Alt, denn die Intensität ist individuell bestimmbar.“*

Nationalpark-Hotel Schliffkopf,
Familie Fahrner, Schwarzwaldhochstraße,
72270 Schliffkopf, Tel.: +49 (0) 7449/9200
info@schliffkopf.de / www.schliffkopf.de

Fotos: Nationalpark-Hotel Schliffkopf