



*The  
News-  
paper*

**2023**



# the urban black forest

**Willkommen im FRITZ LAUTERBAD**  
Gewinner des German Design Award 2020.

Stellen Sie sich vor, Sie schwimmen auf den Sonnenaufgang zu; relaxen in einem gemütlichen Wohnzimmer mit vielen kuscheligen Sofas. Umgeben von Wiesen und Wäldern und einem grenzenlosen Blick auf die Schwäbische Alb heißt Sie das FRITZ LAUTERBAD willkommen.

>> WO DER PULS DER GROSSSTADT  
AUF DIE GEMÜTLICHKEIT DES SCHWARZWALDS TRIFFT <<

Als eines der ersten Grand Hotels der Region, wurde das Hotel 1896 erbaut. Mit seiner einzigartigen Lage hoch oben am Berg, einem traumhaften Panorama und einem der schönsten Plenterwälder Deutschlands direkt vor der Haustüre, liegt es perfekt für Wanderungen, Radtouren oder um einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

**Die VISION** des Hauses ist es, ein natürliches Wohlgefühl zu schaffen. So entstand ein Haus, dass sowohl Urbanität als auch Kultur und Genuss, sowie die Regionalität lebt.

Wer zwischen den Tannenlichtungen zum Hotel fährt, sieht zuerst den FRITZ Adler auf der dunklen Fassade des Hotels hervorragen. Kontrolliert verbranntes Holz schützte schon die Häuser unserer Vorfahren natürlich vor Witterungseinflüssen und Insekten. Wir greifen diese Art der Holzbearbeitung an der Außenfassade auf. So sticht diese nun im markanten schwarz silbernen Schimmer hervor.

Die Gestaltung der **FRITZ STUDIOS** ist in ruhigen Farben gehalten. Gemütlichkeit entsteht zusätzlich durch die hochwertige und komfortable Möblierung von ROLF BENZ, die in jedem FRITZ STUDIO mit einer kuscheligen Sofa-Nische realisiert ist und den Gast einlädt sich zu entspannen. Auch das Restaurant, die Tagungsräume und die Hotel Bar wurden komplett von ROLF BENZ ausgestattet und versprühen einen urbanen Style mit klassisch traditionellen Zügen.

Umgeben von weichen Stoffen verliert sich der Blick durch die hohen Fensterfronten in die umliegenden Wälder und die Ferne der Schwäbischen Alb. **FRITZ Flair** entsteht zusätzlich durch Rohbeton an der Decke, der dunklen Wohnmöblierung, dem Eichenholzboden und der sanften und warmen Beleuchtung.

Wem nach einem Wellnessstag ist, kann im **FRITZwell** entspannen. Verschiedene Saunen vereinen hier die Moderne mit edlen Naturmaterialien. In der traditionellen 90° Panorama-Holzfällersauna, dem 60° Emotion-Sound-Sanarium oder dem Aroma-Dampfbad wird selbst der verspannteste Punkt langsam wieder weich. Verschiedene Massageanwendungen helfen zusätzlich, Verspannungen Lebewohl zu sagen und den Alltag loszulassen. Im 20x6m großen Infinity Outdoor Panorama-Pool schwimmt man grenzenlos auf die Weite der Schwäbischen Alb zu.

Kosmetikanwendungen gehören auch zum FRITZwell Angebot und sorgen täglich für strahlende Schönheit.

Im hauseigenen **FRITZfit** trainieren Sie mit den neuesten technogym Geräten Kraft und Ausdauer. Auch durch Yoga- und Vitalkursangebote wird die körperliche Gesundheit unterstützt. Durch diverse Sportangebote wie Radtouren, Nordic Walking oder Wandertouren können Sie die umliegende wohltuende Natur erkunden.

Wir pflegen einen engen Kontakt mit Höfen, Metzgern, Bäckern und Bauern aus der Region. Wir sind glücklich darüber, solch eine Fülle an gesunden und nachhaltigen Produkten direkt vor der Haustüre zu haben.

Und dies möchten wir mit Ihnen teilen. Entdecken Sie unterschiedliche Köstlichkeiten auf unserem Frühstücksbuffet, dem *#nicetofeedyou* Menü in unserem à la Carte Restaurant, oder unserer Snack Vitrine in der FRITZ BAR.

Unter *#nicetofeedyou* versteht man eine definierte Auswahl, sehr kreativer Speisen, die täglich wechseln >>einfach+anders!<<

Willkommen im FRITZ

**Ihre Familien Heinzelmann & Schillinger**

+ das gesamte FRITZ TEAM vor und hinter den Kulissen



FRITZ  
**CHAT MIT UNS**



...für alle Ihre *Fragen... jederzeit!*

folgt uns auf:

*Instagram* und **facebook**



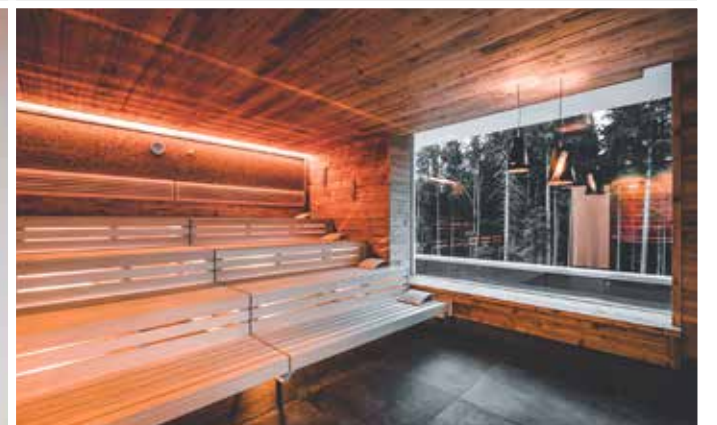
**#FRITZLAUTERBAD**

digitale  
**GÄSTEMAPPE**



**<http://gss.onl/lkszgo>**





...BILDER

[www.fritz-lauterbad.de/bilder](http://www.fritz-lauterbad.de/bilder)



# PREISE

für noch mehr Urlaubs-Wohlgefühl haben wir folgende Leistungen inkludiert: Kaffee, Tee und kleinere Snacks für Frühaufsteher ab 7 Uhr im Panorama Saal; das volle Frühstückbuffet ab 07:30 Uhr bis 11:00 Uhr.

Eine Flasche Peterstaler Mineralwasser steht für Sie zur Begrüßung bei Anreise auf Ihrem Zimmer kostenfrei bereit. Den 20x6m Outdoor Panorama Pool öffnen wir ab 8 Uhr. Die Saunen werden ebenfalls ab 8 Uhr beheizt und stehen Ihnen bis 20 Uhr zur Verfügung. Vor den Saunen finden Sie zudem Limetten-Minzwasser, Tee und frisches Obst.

Am Abend heißt es **#nicetofeedyou!**:

Hier erwarten Sie jeden Abend kreative Gaumenfreuden. Ganz unter dem Motto „einfach + anders“, legen wir Wert auf Regionalität und Moderne! Buchen Sie das **4-5 Gang Menü für EUR 49 pro Person** und Abend dazu. Oder wählen Sie spontan aus unserer täglich wechselnden à la Carte Karte aus. (Wir bitten um Vorreservierung!)

## RESIDENCE Kategorie A (Bild kann abweichen)

ab 70 € p.P.  
inkl. Frühstück



## RESIDENCE Kategorie C (Bild kann abweichen)

ab 90 € p.P.  
inkl. Frühstück



## FRITZ Studio FERN (mit Blick zur Schwäbischen Alb)

ab 140 € p.P.  
inkl. Frühstück



## LAGE / AUSSTATTUNG

Lage und Ausstattung der Zimmer:

Alle Zimmer haben W-LAN (gratis), Nespresso Maschine inkl. Kapseln, TV, Safe, Telefon, Minibar (unbefüllt - Snacks hierfür gibt es an unserem Snackautomat), Fön, Kosmetikspiegel, Bademantel, flauschige Badeschlappen, WC, Bad oder Dusche. Die Suiten haben teilweise ein zweites separates WC, einen separaten Wohn- und Schlafraum, sowie einen kuscheligen Topper auf der Matratze.

Alle Zimmer haben einen Balkon entweder zur Wald-, oder zur Südseite. (Ausnahme in der Residence unterm Dach)

### Sonderkonditionen ab 5 Nächte je nach Kategorie!

Doppelzimmer zur Einzelnutzung:

40 % Aufschlag auf den ÜF-Preis. Ausnahme = Suite. ZP=DZP

## RESIDENCE Kategorie B (Bild kann abweichen)

ab 80 € p.P.  
inkl. Frühstück



## FRITZ Studio WALD (mit Blick auf unsere Wälder)

ab 110 € p.P.  
inkl. Frühstück



## FRITZ Suite (mit Blick zur Schwäbischen Alb oder Wald)

ab 160 € p.P.  
inkl. Frühstück



## 3 DREAM DAYS

drei Übernachtungen (zwischen Sonntag - Freitag) inklusive:

regionalem Frühstückbuffet mit Live Cooking, 4-5 Gang #nicetofeedyou! Abend-Menü, sowie

1x Glas BLACK WÄLDER Exquisit Cuvée Sekt  
1x hausgemachte Bruchschoki oder Cookies (je nach Jahreszeit)  
1x Auswahl hausgemachter Macarons

**ab EUR 370** pro Person und Aufenthalt

## ...got 5

fünf Übernachtungen (Sonntag-Freitag) inklusive:

regionalem Frühstückbuffet mit Live Cooking, 4-5 Gang #nicetofeedyou! Abend-Menü, sowie

1x Flasche BLACK WÄLDER Exquisit Cuvée Sekt 0,7l  
1x Aroma-Vollmassage p.P. im FRITZwell

**ab EUR 659** pro Person und Aufenthalt

## ONE DAY - ONE NIGHT // NEU

eine Übernachtung von Sonntag auf Montag inkl.:

regionalem Frühstückbuffet und Live Cooking, 4-5 Gang #nicetofeedyou! Abend-Menü, sowie den Zutritt zum FRITZwell und FRITZfit.

Als Special gibt es am Abreisetag noch den Zutritt zum SPA bis 15 Uhr! Sie möchten noch länger als 15 Uhr in den SPA?

Gerne können Sie bis 20 Uhr verlängern für EUR 20 pro Person!

**ab EUR 124** pro Person und Aufenthalt

## WEEKEND

zwei Übernachtungen (Freitag - Sonntag) inklusive:

regionalem Frühstückbuffet mit Live Cooking, 4-5 Gang #nicetofeedyou! Abend-Menü, sowie

1x Glas BLACK WÄLDER Exquisit Cuvée Sekt  
1x Stk Kuchen sowie eine Kaffee- oder Tee Spezialität  
1x zusätzlich am Abreisetag FRITZwell bis 15 Uhr

**ab EUR 269** pro Person und Aufenthalt

Weitere Infos, Specials und Angebote finden Sie auf unserer Website unter:

**[www.fritz-lauterbad.de/angebote](http://www.fritz-lauterbad.de/angebote)**





**NEU+**  
einzigartig



Monkey 47 und FRITZ | by Steffen Schillinger  
Alles begann mit...

>> Einer Vision <<

Während des zweiten Lockdowns saßen Aki und Steffen bei einem feinen Monkey47+Tonic zusammen und überlegten, wie es wohl wäre, einen *Signature Room* (sog. Themenzimmer) zu gestalten. Die erste Vision war geboren und so geschah es, dass aus zwei kleinen Zimmern und einer Idee ein einzigartiges Raumkonzept entstand.

Das **Appartement47** spielt in der Zeit der Prohibition. In der Szene traf man sich damals (1920 bis 1933) in sog. Speakeasies. Das waren Bars und Clubs, die man von außen so nicht erkannte. Meist musste man jemanden kennen, der jemand kennt, der ... usw.! Die Clubs hatten kleine Zeichen, durch die man den Weg fand. Dort angekommen ging es durch geheime Gänge, Kellertüren,

oder sogar Kühlschränke. Auf der anderen Seite der Türe fand man sich in einem Szenario voller Freuden, Spaß, Musik und Tanz wieder. Hier wurde auch das damals verbotene Feuerwasser konsumiert.

Diese Zeit und Vision lebt in unserem **Appartement47** by Monkey 47 wieder auf. Wie genau wir dies in Szene gesetzt haben, müsst ihr schon selbst erleben.

Ihr könnt euch aber sicher sein, dass ihr aus dem Gucken und Staunen nicht mehr raus kommen werdet. In jeder Ecke steckt ein neues Detail.

Also lebt den Spirit (=Teekesselchen) und taucht ein in unsere neue Vision.

Alle Details und Inhalte findet ihr auf dem folgenden Link und QR Code.

*Inhalt*

ca. 88qm mit eigener Bar, Plattenspieler inkl. großer Auswahl an Vinylplatten, VHS Kassettenrekorder inkl. VHS Filme, Call for Gin Button, alte Schreibmaschine, separates Wohn- und Schlafzimmer, zwei separate WCs, Balkon zur Waldseite, Day Bed, u.v.m. ...

ab EUR 160 p.P. Tag:

inkl. Frühstück, sowie einem Monkey47 + tonic pro Person und Tag und vielen schönen Dingen zum entdecken und staunen.

ab 2 Nächten buchbar!  
**ADULTS ONLY!**



**BOOKING**

Verfügbarkeiten und mehr unter:

[fritz-lauterbad.de/appartement47](https://fritz-lauterbad.de/appartement47)





# die **KOSMETIK**

## **RITUALE**

// by **COMFORT ZONE**

### **SKIN REGIMEN URBAN GLOW FACIAL**

*(Verwöhnzeit ca. 30 Minuten - ohne Massage)*

Für Kosmetik Interessierte die ständig unter Zeitdruck stehen.

Eine intensive 30 Minuten Lösung für die unmittelbar strahlendere und prallere Haut.

Eine Kombination aus Enzympeeling und nach Wahl hochwirksames Vitamin C oder Hyaluronsäure. Intensiv sichtbare Wiederbelebung und mildes Lifting der Haut

**Preis: EUR 54**

### **SKIN REGIMEN - URBAN LONGEVITY FACIAL**

*(Verwöhnzeit inkl. Nachruhe - ca. 60 min)*

Erneuert und revitalisiert die Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté in nur 60 Minuten, dank der Synergie der Alpha-Hydroxysäuren und des Longevity Komplexes. Die angewendete Massagetechnik, von der Kabat-Technik inspiriert; sorgt für die Straffung des Hautgewebes.

**Preis: EUR 109**

### **NEW LIFE - NEW MUM**

*(Verwöhnzeit inkl. Nachruhe - ca. 75 min)*

Für werdende MAMAs: Eine straffende Ganzkörper-Behandlung mit biologischem Tamanuöl. Diese Packung verleiht Hydratation sowie Elastizität und schafft Erleichterung.

**VORTEILE**

Nährt die Haut, verleiht Geschmeidigkeit und Elastizität.

Hemmt Bildung von Schwangerschaftsstreifen.

Regt die Durchblutung an und hilft gegen Schwellungen

**Preis: EUR 114**

### **SALT MASSAGE**

*(Verwöhnzeit inkl. Nachruhe - ca. 75 min)*

Eine exklusive entgiftende und revitalisierende Behandlung für Körper und Geist, kombiniert mit einer spezifischen Massagetechnik. Dank der außergewöhnlichen Wirkung des Himalaya Salzes und der Reichhaltigkeit an essentiellen Mineralien, sorgt sie für ein reinigendes und leichtes Körpergefühl. Die Verwendung des hochwertigen Salzes in seiner reinen Form als Body Wrap und als Massage mit Hilfe der Salzsteine.

Es lindert Muskelschmerzen, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Mikrozirkulation. SALT MASSAGE sorgt für mehr Energie in Zeiten von physischen und psychischen Stress!

**Preis: EUR 129**

// **KÖRPER - GRUNDBEHANDLUNG**

### **Meer-Salz-Öl-Peeling**

*(Verwöhnzeit ca. 30min)*

**Preis: EUR 49**

### **Pflegende Körperpackung**

*(Verwöhnzeit ca. 30min)*

**Preis: EUR 49**

## **GESICHT + KÖRPER**

// **GESICHT - GRUNDBEHANDLUNG**

### **Kleine Gesichtspflege** - nach Hauttyp -

*(Verwöhnzeit ca. 55 min)*

Gesichtsreinigung / Peeling/ Ausreinigen von Unreinheiten / Gesichtsmassage / Klassische Gesichtsmaske in Cremeform / Abschlusspflege.

*Die Kosmetischen Produkte werden entsprechend dem Hauttyp und Hautzustandes sorgfältig ausgewählt.*

**Preis: EUR 89**

### **Große Gesichtspflege** - nach Hauttyp -

*(Verwöhnzeit ca. 80 min)*

Gesichtsreinigung / Spezial-Peeling / Augenbrauen Korrektur / Ausreinigen von Unreinheiten / hochwertiges Gesichtsserum / Gesichtsmassage / Spezial Antiage Maske (wahlweise Anti Age / Hyaluron / Detox / Straffung) / Abschlusspflege

**Preis: EUR 119**

### **Männer Pflege** - nach Hauttyp -

*(Verwöhnzeit ca. 50 min)*

Gesichtsreinigung / Peeling / eine auf den Hauttyp angepasste Maske / Gesichtsmassage / Abschlusspflege

**Preis: EUR 89**

// **GESICHT - SPEZIALBEHANDLUNG**

### **Verjüngende Pflege**

*(Verwöhnzeit ca. 80 min)*

Diese Behandlung enthält die Basis Komponenten der Grossen Basis Gesichtsbildung.

Zusätzlich werden in diese Behandlung eine Spezialmaske und ein Spezialserum mit Botox ähnlichen Wirkstoffen auf natürlicher Basis eingebaut. Sie erhalten eine optimale Hautverjüngung und Hautstraffung

**Preis: EUR 144**

### **Glättende Pflege**

*(Verwöhnzeit ca. 80 min)*

Diese Behandlung enthält die Basis Komponenten der Grossen Basis Gesichtsbildung.

Zusätzlich werden in diese Behandlung ein konzentriertes Hyaluron Serum und effektvolle Hyaluron Sorbet Maske eingebaut. Sie erhalten ein glättendes und pralles Hautbild.

**Preis: EUR 144**

### **Regenerations Pflege**

*(Verwöhnzeit ca. 80 min)*

Diese Behandlung enthält die Basis Komponenten der Grossen Basis Gesichtsbildung.

Zusätzlich werden in diese Behandlung ein natürliches und reines antioxidatives Gesichtsserum auf Öl Basis und eine Antioxidative glättende Maske eingesetzt.

Das Resultat ist eine Glatte und strahlende Haut.

**Preis: EUR 144**

[www.fritz-lauterbad.de/kosmetik](http://www.fritz-lauterbad.de/kosmetik)



# Spa PAKETE

## Die perfekten Kombinationen

Wir verbinden abgestimmte Massage- und Kosmetikbehandlungen, mit den passenden Beauty Produkten in unseren neuen FRITZ PAKETEN. Jedes Paket zielt auf bestimmte Personengruppen und erleichtert somit die Entscheidung.

Diese und weitere Pakete findet ihr unter:

[www.fritz-lauterbad.de/spa-pakete](http://www.fritz-lauterbad.de/spa-pakete)



**BUSY** // für gestresste Business-Hamster  
**EUR 298** (insg. 190 min absolute Entspannung)

### 1. ANTI STRESS MASSAGE // - 80 min

Entspannende Ganzkörpermassage bei der Muskelverspannungen ....

### 2. TRANQUILLITY PRO SLEEP MASSAGE // by COMFORT ZONE - 50 min

Die innovative und exklusive TRANQUILLITY™ PRO-SLEEP MASSAGE die auf drei unterschiedlichen Sinnesebenen arbeitet und somit eine tiefe, den Schlaf fördernde Entspannung erzielt. Die Synergie der exklusiven Mischung essentieller Öle, Tranquillity Sound™ und die an die indonesischen Sea Malay und Ayurveda-Massage inspirierte Behandlung bewirkt in Kombination mit den weichen Pinseln ein tiefes Entspannungsgefühl und Ruhe für den Körper und Geist.

### 3. SKIN REGIMEN - URBAN LONGEVITY FACIAL // by COMFORT ZONE - 60 min

Erneuert und revitalisiert die Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté in nur 60 Minuten, dank der Synergie der Alpha-Hydroxysäuren und des Longevity Komplexes. Die angewendete Massagetechnik, von der Kabat-Technik inspiriert, sorgt für die Straffung des Hautgewebes.  
>> **Behandlungen idealerweise auf verschiedene Tage verteilen** <<

*ideal* **ab 4 Nächte**

### 1. NEW LIFE - NEW MUM // by COMFORT ZONE - 60 min

Eine straffende Ganzkörper-Behandlung mit biologischem Tamanuöl. Diese Packung verleiht Hydratation und Elastizität, und Erleichterung wird verschafft.

#### VORTEILE

Nährt die Haut, verleiht Geschmeidigkeit und Elastizität  
Hemmt Bildung von Schwangerschaftsstreifen  
Regt Durchblutung an und hilft gegen Schwellungen

### 2. KOPF-GESICHT-NACKENMASSAGE // - 20 min

Während der Einwirkzeit erhalten Sie eine erholsame Kopf-Gesicht-Nackenmassage.

### 3. BODY STRATEGIST OIL // by COMFORT ZONE - 100ml - zum Mitnehmen für Zuhause

Eine kostbare Mischung aus elastifizierenden Ölen, ideal bei Dehnungsstreifen und Verlust des Gewebetonus. Dichte Textur, geeignet für die lokale Anwendung und gegen Trockenheit.

*ideal* **schon ab 1 Nacht**



**MAMA'S LIEBLING** // für werdende Mütter  
**EUR 175** (inkl. 80 min Verwöhnzeit + Produkt)



### 1. ANAMNESE - WAS WAR / WAS SOLL WERDEN // - 15 min

In einem ersten Gespräch wird Ihr aktuelles Leistungslevel, Ihre Erfahrungen, ein Teil Ihrer Vergangenheit + Berufsalltag und Ihre Ziele definiert.

### 2. DAS WORKOUT // - 45 min

Gezielt auf Ihre Bedürfnisse und Ziele wird Ihr individuelles Workout gestartet. Dabei werden unterschiedliche Wege, Trainings und Gerätschaften verwendet. Egal ob nur mit dem eigenen Körpergewicht, Cardio Terrabändern oder Kettlebells - im Nachgang kennen Sie Ihren neuen Weg und Ihr ideales Workout. Bei einem mehrtägigen Training entfällt ab Tag 2 die Anamnese.

### 3. DIE FASZIEN MASSAGE // - 55 min inkl. Nachruhen

Direkt nach dem Training geht es nach einer kurzen Dusche zum perfekten Abschluss mit einer intensiven Faszienmassage. Hierbei werden die Muskeln, Gelenke und Sehnen gelockert und Ihr Körper wieder ideal mobilisiert.

*ideal* **ab 2 Nächten** >>für Anfänger + Profis <<

**PERSONAL TRAINING** // das Power Package  
**EUR 189** (inkl. Terraband)





# die MASSAGE

## MASSAGE

// SANFTE MASSAGEN

### TRANQUILLITY PRO SLEEP MASSAGE

(Verwöhnzeit inkl. Nachruhe - ca. 60 min)

Die innovative und exklusive TRANQUILLITY™ PRO-SLEEP MASSAGE die auf drei unterschiedlichen Sinnesebenen arbeitet und somit eine tiefe, den Schlaf fördernde Entspannung erzielt. Die Synergie der exklusiven Mischung essentieller Öle, Tranquillity Sound™ und die an die indonesischen Sea Malay und Ayurveda-Massage inspirierte Behandlung bewirkt in Kombination mit den weichen Pinsel ein tiefes Entspannungsgefühl und Ruhe für den Körper und Geist.

**Preis: EUR 108**

### Aroma - Teilmassage

(Verwöhnzeit ca. 25 min)

**Preis: EUR 44**

### Aroma - Vollmassage

(Verwöhnzeit ca. 40 min)

**Preis: EUR 60**

### Kopf, Gesicht und Nacken

(Verwöhnzeit ca. 25 min)

**Preis: EUR 44**

// INTENSIVE MASSAGEN

### Rückenmassage

(Verwöhnzeit ca. 25 min)

**Preis: EUR 44**

### Vollmassage

(Verwöhnzeit ca. 50 min)

**Preis: EUR 80**

### Fußreflexzonen-Massage

- nicht bei Schwangerschaft -

(Verwöhnzeit ca. 40 min)

**Preis: EUR 60**

### Aroma Reflexzonen-Massage

- nicht bei Schwangerschaft -

(Verwöhnzeit ca. 50 min)

**Preis: EUR 80**

### SPORT MASSAGE

(Behandlungszeit inkl. Nachruhe ca. 55 min)

Kräftige, ausdauernde Massage mit Tiefenwirkung zur intensiven Lockerung und Dehnung von Muskulatur, Sehnen und Bändern.

Nach der Massage empfehlen wir viel Wasser zu trinken und am besten noch 1-2 Saunagänge.

**Preis: EUR 89**

## MASSAGE

// SPEZIAL MASSAGEN

### ANTI-STRESS-MASSAGE

(Verwöhnzeit inkl. Nachruhe ca. 80 min)

Die harmonisierende, ausgleichende Ganzkörpermassage löst Ihre alltägliche Anspannung und lässt Sie herrlich schlummern.

**Preis: EUR 120**

### HOT STONE

Nach altem Ritual erleben Sie die Kraft der warmen Steine.

Gepaart mit beruhigenden Massagegriffen erleben Sie eine neue Kraft und Vitalisierung für Körper, Geist und Seele.

(nicht zu empfehlen bei Schwangerschaft)

**Preis: EUR 79** (ca. 45 min Rückenmassage inkl. Nachruhe)

**Preis: EUR 135** (ca. 80 min Vollmassage inkl. Nachruhe)

### LOMI LOMI NUI

(Verwöhnzeit inkl. Nachruhe ca. 90 min)

Diese - aus Hawaii stammende - Behandlung ähnelt in ihrer Ursprungsform eher therapeutischer Körperarbeit als einer Massage und hat den Anspruch, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zu behandeln. Ihr Rücken steht für Ihre Vergangenheit und die Front für eine rosige Zukunft. Zusammen mit hawaiianischen Klängen entfliehen Sie dem hier und jetzt und tauchen in ein Meer vollkommenden Friedens.

**Preis: EUR 145**

### FASZIEN MASSAGE

(Verwöhnzeit inkl. Nachruhe ca. 55 min)

Intensität durch bewusste, langsame und tiefe Stimulation der Muskeln. Die Durchblutung von Haut und Bindegewebe wird stark angeregt, Verspannungen werden gezielt gelöst und so eine völlig neue Bewegungsqualität erreicht. Nachhaltig für die innere Ruhe und eine gute Haltung.

**Preis: EUR 89**

### FEUER- & EIS-MASSAGE

(Verwöhnzeit inkl. Nachruhe ca. 70 min)

Saunasequenz, Eis und eine intensive Massage für Beine, Rücken und Nacken. Mit dieser Temperatur-Wechselbad-Kombination lassen sich Ischias- und Arthrose-Schmerzen behutsam behandeln, entzündete Gelenke pflegen sowie Durchblutung und Beweglichkeit verbessern.

Das perfekte Präventions-Programm.

**Preis: EUR 109**

[www.fritz-lauterbad.de/massage](http://www.fritz-lauterbad.de/massage)

## DAY SPA

**Für externe Gäste** (auch als Gutschein erhältlich)

Eintritt in den SPA inkl. Panoramasauna, Audio-Visual Sanarium, Dampfbad und 20x6m Outdoor Infinity Pool.

**EUR 45** pro Person und Tag inkl. Tee und Obst im SPA

- **GUTSCHRIFT** wenn ihr eure eigene Badetasche, Handtücher, Bademantel und Schlappen mitbringt = EUR 10 p.P.





## KURS PROGRAMM

// DAS TÄGLICHE PLUS

Wir bieten täglich wechselnde Kurse im FRITZ an. Von YOGA, Rückentraining über Faszientraining und Aqua Gym bis hin zu HIIT, Cardio, Crosstraining uvm.

Auf unserer digitalen Gästemappe, sowie an der Rezeption sind alle aktuellen Trainingstermine hinterlegt (Digitale Gästemappe siehe Seite 1).

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters und Leistungslevels geeignet.

Die Trainings finden im Freien oder in unserem FRITZ Gym statt, das komplett mit technogym Geräten ausgestattet ist.

## PERSONAL TRAINING

// ANGEPASST UND ABGESTIMMT

NEW

Ein gezielt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche angepasstes Training.

Inkl. einem ersten Gespräch, in dem der aktuelle Leistungsstand und die Ziele definiert werden:

- **Fat Burning**
- **Mobilisation + Stabilisierung**
- **Kräftigung durch Eigengewicht**
- **Faszientraining**
- **HIIT Workout uvm.**

**Preis: EUR 98** für 60 min inkl. Beratung

weitere Details unter:

[www.fritz-lauterbad.de/personal-training](http://www.fritz-lauterbad.de/personal-training)

# Black wälder der SHOP

## Ihr wollt ein bisschen FRITZ für zuhause?

Einige schöne Details aus unserem Haus könnt ihr ab sofort auch für daheim erwerben!

Auf dem folgenden Link findet ihr noch mehr:

[www.blackwaelder.de](http://www.blackwaelder.de)



fritz lauterbad // black wälder  
spa shirt **gold**  
EUR 42



fritz lauterbad // N°1 + N°2  
body`n hair soap + body lotion  
je EUR 29



fritz lauterbad // N°4  
„chez blackwälder“ - Raumduft  
EUR 69



fritz lauterbad // black wälder  
Sekt brut oder rosé - 0,7l Flasche  
EUR 19 (to go Preis)



# TAGUNG + BUSINESS

Angebote und mehr

## PAKET

**SUKERO** - für Workaholics:

- 1 Kaffeepause vormittags mit Kaffee, Tee, einem Korb frischer Äpfel und regionalen süßen Stückchen
- Am Anreisetag: mit Butter-Laugenknoten
- Tagungsgetränke (Wasser, Softgetränke, Säfte)
- 2-Gang Mittagessen mit Vorspeise und zwei verschiedenen Hauptgängen zur Wahl
- 1 Kaffeepause nachmittags mit regionalen süßen Stückchen

## PAKET

**BASIC** - für bewusstes Business:

- 1 Kaffeepause vormittags mit Kaffee, Tee, einem Korb frischer Äpfel + hausgemachte Healthy Müsliriegel
- Am Anreisetag: mit Butter-Laugenknoten
- Tagungsgetränke (Wasser, Softgetränke, Säfte)
- 3-Gang Mittagessen mit Vorspeise und zwei verschiedenen Hauptgängen zur Wahl sowie einem Dessert serviert
- 1 Kaffeepause nachmittags mit Joghurt und hausgemachtem Granola
- Ab dem zweiten Tag hausgemachte Fritz Muffins

## 150 qm Tagungsfläche + 20 qm Wohnzimmer

inkl. Terrasse, Klimatisierung, Technik und Equipment



## PREISE

Wir haben ein flexibles Preis Model für unsere Pauschalen. Je nach Anzahl der Teilnehmer und Inhalt können die Preise hier variieren.

Alle Preise und Verfügbarkeiten der Räume finden Sie transparent und übersichtlich aufgeschlüsselt auf der folgenden Seite:

[fritzlauterbad.micerate.com](http://fritzlauterbad.micerate.com)

...oder scannen Sie den folgenden QR Code:



Weitere Informationen und Angebote für Ihre Tagung finden Sie unter:  
[www.fritz-lauterbad.de/tagung](http://www.fritz-lauterbad.de/tagung)

## FRITZ GUIDE AUSFLUG TIPPS

**1) Adventure Golf (Minigolf)**  
5 Km = ca. 12 min  
Ein Spaß für Jung und Alt.  
Tolle Bahnen und mit Liebe gebaut  
(Outdoor)

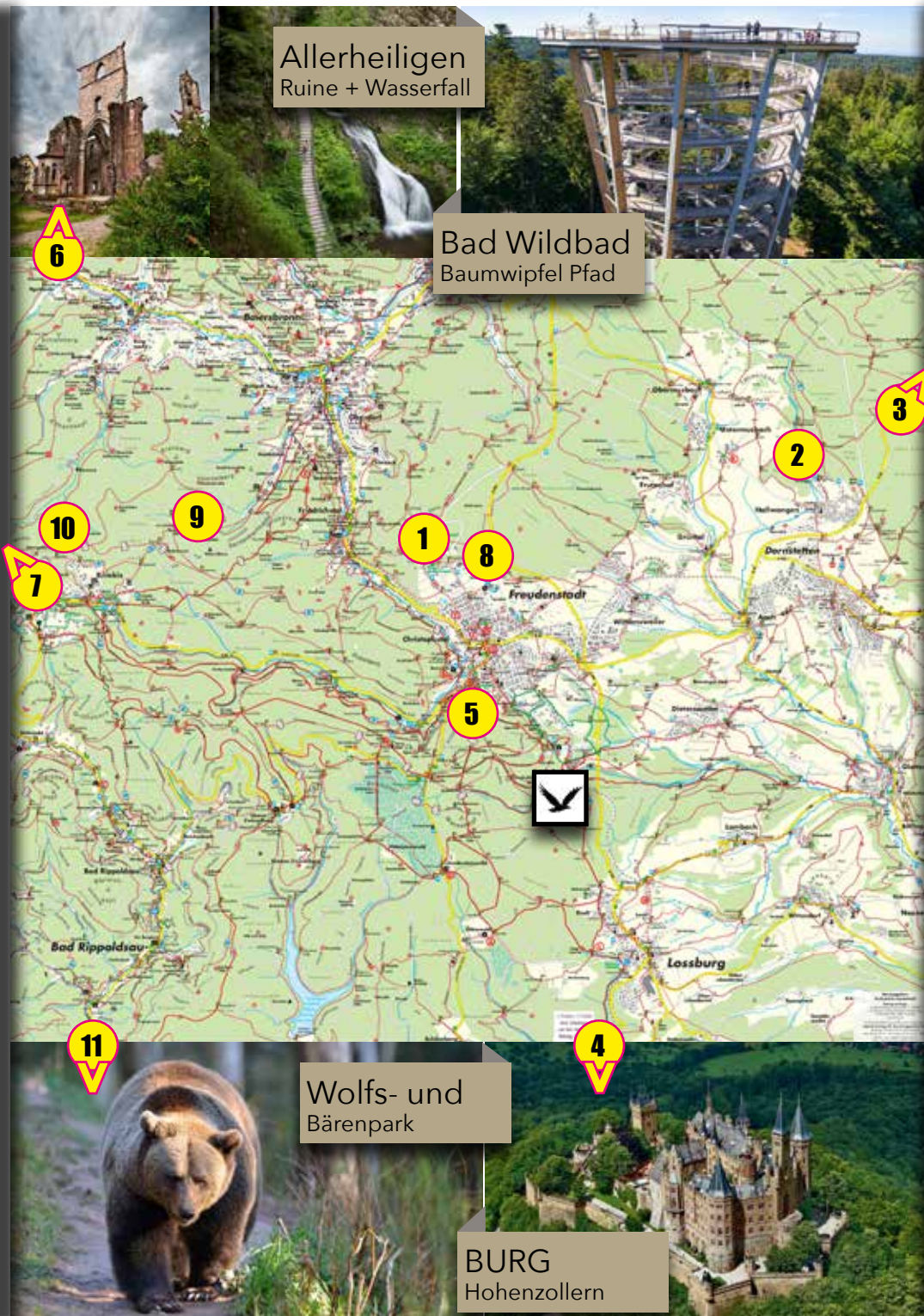
**2) Barfuß Park Hallwangen**  
10,7 Km = ca. 12 min Fahrt  
Schön und liebevoll errichteter  
Rundweg mit unterschiedlichen Unter-  
gründen um die Füße mal wieder zu  
fordern + fördern

**3) Baumwipfelpfad**  
48,9 Km = ca. 1 Std Fahrt  
40m hoher Turm mit spannendem  
Lehrpfad auf Höhe der Baumwipfel

**4) Burg Hohenzollern**  
60,4 Km = ca. 1 Std Fahrt  
<https://burg-hohenzollern.com>  
Tel.: 07471 2428

**5) Friedrichs Turm**  
2 Km = ca. 25 min zu Fuß  
25m hoher Besucher Turm mit  
schönem Blick auf Freudenstadt. Er  
wurde 1899 als Geschenk der Bürger  
zum 300-jährigen Jubiläum der Stadt  
erbaut

**6) Kloster Allerheiligen**  
35,6 Km = ca. 30 min Fahrt  
Gotische Kirchenruine  
mit eindrucksvollen Wasserfällen



**7) Lothar Pfad**  
19,7 Km = ca. 20 min Fahrt  
1999 fegte ein mächtiger Orkan durch  
das Land und riss große Schneisen  
in den Wald. Auf dem Lotharpfad  
kann man diese Spuren heute noch  
betrachten

**8) Panorama Bad**  
4 Km = ca. 8 min Fahrt  
Das Erlebnisbad mit neuen Themen-  
rutschen, Kinderschwimmbecken,  
Sauna, Sprungtürmen uvm.

**9) Sankenbacher Wasserfälle**  
13,7 Km = ca. 20 min  
Ein toller Spaziergang  
inkl. Tiergehege + Wasserfall

**10) Skywalk (Ellbach Blick)**  
12,4 Km = ca. 13 min Fahrt  
Eine Holzplattform, die über  
den Berghang hinaus ragt und  
einen traumhaften Blick auf den  
Schwarzwald & Ellbach bereit hält

**11) Wolfs + Bärenpark**  
22,1 Km = ca. 27 min Fahrt  
Ein Rundweg um das Gehege mit  
vielen Geschichten um die Bären,  
Luchse und Wölfe. Die Bären wurden  
aus der Gefangenschaft von Shows  
und Zirkus befreit um ihnen hier ein  
besseres und artgerechteres Leben zu  
ermöglichen  
Ein absoluter Ausflugs-Tip!

**WEITERE TIPPS AUF:**  
[fritz-lauterbad.de/infomappe](http://fritz-lauterbad.de/infomappe)



# EINE FAMILIE

*Drei Häuser* neben dem FRITZ gehören noch mit dazu:

## HOTEL LAUTERBAD\*\*\*\*S

Amselweg 5  
72250 Freudenstadt - Lauterbad

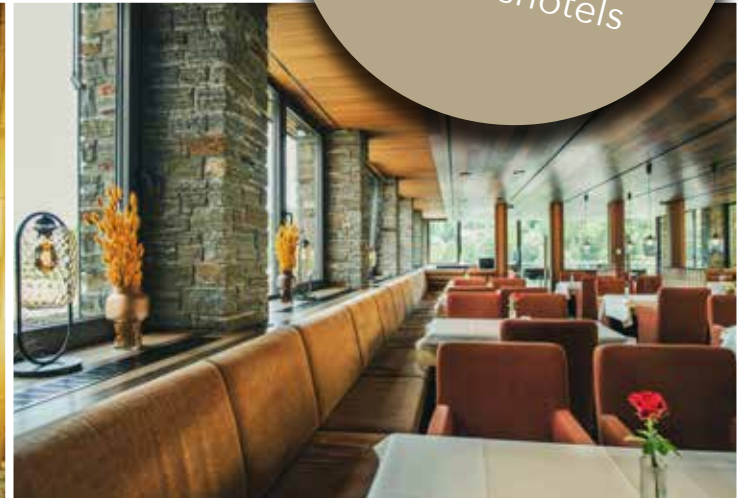
[www.lauterbad-wellnesshotel.de](http://www.lauterbad-wellnesshotel.de)

Tel.: +49 (0)7441-86017-0

Instagram + facebook: #hotellauterbad



**GOURMET  
und RELAX HOTEL**  
Top 5 der besten  
Wellnesshotels



## BERGHÜTTE LAUTERBAD

Am Zollernblick 1  
72250 Freudenstadt - Lauterbad

[www.berghuette-lauterbad.de](http://www.berghuette-lauterbad.de)

Tel.: +49 (0)7441-95099-0

Instagram + facebook: #berghuettelauterbad



**WANDER  
und EVENT HÜTTE**  
auch exklusiv buchbar

für Hochzeiten,  
Geburtstage, Firmen-  
events etc.





...warum darüber schreiben?  
Du wirst es fühlen!

#fritzlauterbad

