

# VERANSTALTUNGEN

## Themenbuffet

Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Vorsorgen! Bevor es zu spät ist

**Jetzt Vorsorge treffen mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**  
Samstag, 21.00 Uhr, Es spricht: Frau Dr. Herresthal

## Live-Musik & Tanz

Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

## Galamenü

Sonntag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Schroth-Einführung

Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste  
Montag, 11.00 Uhr in unserer Panoramahalle

## Sektempfang

Montag, 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

## Steakabend

Dienstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Schritte über dem Abgrund

### dramatische Tage im Himalaya

Dienstag, 21.00 Uhr, Es spricht: Walter Hölzler

## Ayurveda Tag

Mittwoch

mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

### Vortrag, 11.00 Uhr im Restaurant:

Ayurveda Ernährung im Sommer

### Ayurveda Elemente-Baden, 13.30 Uhr:

Elemente-Baden & Hormonbalance - Im eigenen Rhythmus leben

### Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

## Cocktail Mixkurs

Donnerstag, 19.00 Uhr, in unserem Stießbergstüble

Bitte tragen Sie sich in die Liste an der Rezeption ein

## Fotografie verstehen und anwenden

### Ein Workshop mit dem Portraitfotografen Thomas Dashuber

Donnerstag, 11.00 Uhr, Freitag, 11.00 Uhr

Es spricht: Thomas Dashuber

## Rindfleisch von Miller's Hof in Oberstaufen

Donnerstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

# GÄSTEINFORMATION

**Happy Cocktail:** 18 - 19 Uhr in der Panoramahalle: Tages-Cocktail 5,- €

**Stießbergstüble:** Täglich Live-Musik & Tanz ab 20 Uhr

Abteilung für **Physiotherapie & Massage** - 2. Etage - Tel. 965

Abteilung für **Schönheit & Kosmetik** - 2. Etage - Tel. 960

**Hotelboutique** Corinna Roy - 2. Etage - Tel. 918

**Friseur** - Erika Uhl - 2. Etage - Tel. 0170 771 71 78

**Arztpraxis** - Dr. Fink & Kollegen - 3. Etage - Tel. 970

**Prävention & Reha** - Sonja Hölzler - 3. Etage - Tel. 919

## ÖFFNUNGSZEITEN RESTAURANT

### Frühstück

7.00 - 10.30 Uhr

### Poolkarte

12.00 - 17.00 Uhr

### Mittagessen (Schroth & à la carte)

12.00 - 13.30 Uhr

### Kleine Karte

12.00 - 21.30 Uhr

### Schrothkur

18.00 - 20.00 Uhr

### Gourmet-Halbpension & à la carte

18.00 - 20.30 Uhr

Für unsere Gäste mit Gourmet-Halbpension und unsere Kurgäste sind die Plätze bereits eingeplant – alle anderen Gäste bitten wir um frühzeitige **Tischreservierung.**

Damit sich alle Gäste wohlfühlen, möchten wir Sie bitten, unseren leger-eleganten Dresscode zu berücksichtigen.  
Vielen Dank für Ihr Verständnis.

## BUS-TRANSFER

nach Oberstaufen mit dem hoteleigenen Bus:

Hotel: 10.15 | 11.15 | 12.15 || 15.15 | 16.15 | 17.15 | 18.15

Bahnhof: 10.25 | 11.25 | 12.25 || 15.25 | 16.25 | 17.25 | 18.25

## ALLGÄU WALSER PASS

Mit dem Allgäu Walser Pass genießen Sie während Ihres Aufenthaltes im Allgäu zahlreiche Vorteile. Laden Sie sich bequem die App „Allgäu Walser App“ herunter und erhalten Sie auf Nachfrage an unserer Rezeption Ihren persönlichen QR-Code, um von den Vergünstigungen zu profitieren.

Der QR-Code dient auch als kostenfreie Fahrkarte des MOBIL PASS ALLGÄU. Dieser Pass gilt in Linienbussen und Nahverkehrszügen im Oberallgäu und Kempten, im bodo-Verkehrsgebiet (Landkreise Lindau und Ravensburg, Bodenseekreis, ausgenommen Linien des Stadtbusses Lindau) sowie für die Bus-Linien 890 und 891 im Bregenzerwald.

Unsere Empfangsmitarbeiter unterstützen Sie gerne bei der Einrichtung.



# SONNENPOST

Samstag, 1. August bis Freitag, 7. August 2026



## ZITAT DER WOCHE

„Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“  
(Marie von Ebner-Eschenbach)

## TIPP DER WOCHE

Daniela Lanza, stellvertretende Empfangsleitung

### Meine Lieblings-Wanderung:

„Ich fahre gerne mit dem Auto nach Kranzegg zum Grünten-Parkplatz. Von der Bergbahn aus geht es nach links auf einen kleinen Weg. Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder ich laufe von dort aus nach rechts, wenn ich in der Sonne unter der Bergbahn wandern möchte oder ich nehme den schattigeren Weg durch den Wald, der nach links führt. Am Gipfel angelangt hat man einen unvergleichlichen Bergpanoramablick sowohl über die Nagelfluhkette als auch über die Allgäuer Hochalpen in Richtung Bad Hindelang. An klaren Tagen blicken Sie sogar bis zum Säntis in die Schweiz und zur Zugspitze. Für den gut beschilderten Weg brauche ich ca. 2,5 bis 3 Stunden.“

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im August jeweils von Montag bis Samstag

### Schönheit & Kosmetik

#### Summer Glow

Schenken Sie Ihrer Haut eine vitalisierenden und strahlenden Sommer-Glow. Diese kühlende Anti-Aging-Kurzbehandlung von Craith revitalisiert dieHaut, spendet intensive Feuchtigkeit und sorgt für ein sichtbarfrisches, ebenmäßiges Hautbild.

(Reinigung, AHA Peeling, Algenmaske, Collagenserum, Sauerstoff, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85 €

### Physiotherapie & Massage

#### Sommerfrische

Genießen Sie eine wohltuende Auszeit für beanspruchte Beine. Ein erfrischendes Klangfußbad mit Pfefferminzöl belebt und kühlt, ein vitalisierendes Beinpeeling spendet Feuchtigkeit sowie neue Geschmeidigkeit und eine kühlende Abschlusspflege sorgt für ein angenehm leichtes Gefühl.

ca. 45 Min. | 85 €

# E-BIKE VERLEIH



Sport Hauber hat eine große Auswahl an unterschiedlichen E-Bikes, die Sie mit dem Allgäu-Walser-Pass ab 35,- € pro Tag leihen können.

Denken Sie daran, unsere Empfangsmitarbeiter nach der Gästekarte zu fragen.

## KINDERPLANSCHSTUNDE

In unserem **Innenpool** täglich 14.00 - 16.00 Uhr



Während dieser Zeit können Sie mit Ihren Kindern ausgiebig toben und planschen. Es gibt keine Aufsicht.

Kinder sind zu jeder Zeit in unserem Innenpool willkommen, jedoch freuen sich dann sämtliche Gäste über eine ruhige, erholsame Atmosphäre im Poolbereich.

Kinder unter 12 Jahren dürfen sich nur in Begleitung von Erwachsenen im Poolbereich aufhalten.

# SPORTPLAN vom 01.08.26- 07.08.26

| Uhrzeit       | Samstag                                     | Montag                           | Dienstag                                    | Mittwoch                         | Donnerstag                                  | Freitag                          |
|---------------|---------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|
| 08.15 – 08.50 | 8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse                    | 8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse                    | 8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten | Körperanalyse                    |
| 09.00 - 09.45 | Pilates Basics Flow                         | Energiearbeit & Balance          | Fitness mit dem Step                        | Drums Alive                      | Fit Mix                                     | Thera Band Training              |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness                                | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                                | Aqua Fitness                     | Aqua Fitness                                | Aqua Fitness                     |
| 10.45         | Yoga für Dein Immunsystem                   | Vinyasa Yoga                     | Hatha Yoga mit Affirmationen                | Pilates                          | Yoga                                        | Mobility                         |
| 11.55 – 12.20 | Geführte Meditation                         | Progressive Muskelentspannung    | Entspannung                                 | Phantasiereise                   | Tiefenentspannung                           | Autogenes Training „Körperreise“ |
| 12.30         |                                             | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                             | Einweisung an den Fitnessgeräten |                                             | Einweisung an den Fitnessgeräten |
| 13.30 – 16.30 | 13. 00 Uhr Geführte Wanderung               | Geführte Wanderung               | Geführte Wanderung                          | Elemente-Baden                   | Geführte Wanderung                          | Geführte Wanderung               |
|               |                                             |                                  |                                             |                                  |                                             |                                  |
| 10.00         |                                             |                                  |                                             |                                  | 10.00 Uhr E-Bike Tour (35 € Leihgebühr)     |                                  |

Pool

Gymnastik

Fitnesswelt

Outdoor

Es können **max. 14 Gäste** an den Kursen teilnehmen. | Für alle Kurse/Wanderungen gilt: **Bitte tragen Sie sich in die Liste ein.** | Sie wird am späten Nachmittag in der Sportabteilung für den darauffolgenden Tag ausgelegt, für montags bereits am Samstag. | Reservierungen für Kurse an weiteren Tagen sind nicht möglich. | Sollten Sie doch mal nicht an einem Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie, sich wieder von der Liste zu streichen, um anderen Gästen die Chance zu geben mitzumachen. | Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung bei den Wanderungen denken. | Sollten die geführten Wanderungen witterungsbedingt ausfallen, werden Ersatzkurse in unserem Gymnastikraum angeboten. | Welche Kurse für Sie als Kurgast geeignet sind, besprechen Sie gerne mit unserer Sportbetreuung. Für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, wird nicht gehaftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.

# SCHROTHKUR

2 Stunden Schroth’sche Packung ersetzen einen 2 Stunden Waldlauf. Versuchen Sie es gerne einmal mit einer Probe-Packung.

Unsere **Schrothfilme** diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

Montag: Wenn Liebe so einfach wäre | Marley und Ich  
Dienstag: Man of the Year | Mamma Mia  
Mittwoch: Stand der Dinge | Terminal  
Donnerstag: Dirty Dancing | Der Solist  
Freitag: Heartbreakers | Besser geht´s nicht  
Samstag: Aus nächster Nähe | Alles eine Frage der Zeit

# FRISEUR

Unser Friseursalon mit Friseurmeisterin Erika Uhl freut sich auf Sie.

Für Termine wenden sie sich bitte an unsere Rezeption oder an Frau Uhl direkt.

Der Salon befindet sich im 2. Stock zwischen Brunnen und Modeboutique Corinna Roy.

