

# VERANSTALTUNGEN

## Live-Musik & Tanz

Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

## Themenbuffet

Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Galamenü

Sonntag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Sportwoche Bike & Hike

Montag bis Samstag

## Schroth-Einführung

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

## Sektempfang

Montag, 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

## Orthopädie-Tage

16.06. - 19.06.2026

## Wenn die Schulter schmerzt

Dienstag, 17.00 Uhr in unserem Restaurant  
Es spricht: Dr. Thomas Wißmeyer

## Schritte über dem Abgrund dramatische Tage im Himalaya

Dienstag, 20.15 Uhr in unserem Restaurant  
Es spricht: Walter Hölzler

## Ayurveda Tag

Mittwoch

mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

## Vortrag, 11.00 Uhr im Tagungsraum:

Strahlend durch den Sommer: Haut & Ernährung im Einklang

## Ayurveda Elemente-Baden, 13.30 Uhr:

Elemente-Baden & Loslassen - Altes gehen lassen, Raum für Neues schaffen

## Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

## Edelspirituosen Degustation

Donnerstag, 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble



# 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

10.00 - 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.



ALLGÄU-SONNE

★★★★★

# SONNENPOST

Samstag, 13. Juni bis Freitag, 19. Juni 2026



## ZITAT DER WOCHE

„Alle Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen,  
auf denen wir in die Höhe steigen.“

*(Friedrich Nietzsche)*

## TIPP DER WOCHE

Christian Meyer, Direktor

## Meine Lieblings-Wanderung:

„Ich starte meine Wanderung am Bahnhof in Richtung Bad Rain. Kurz nach dem Hotel Bad Rain überquere ich einen kleinen Bach und folge einem schmalen Fußweg in Richtung Ortsteil Ifen. Nach einem kurzen Stück auf der Teerstraße stoße ich auf einen Weg, der von der Hündle-Talstation heraufführt. Am Ende des Waldes sieht man eine kleine Hütte – direkt dahinter beginnt ein versteckter, kaum bekannter Bergpfad, der mich durch stille Natur zur Hündlehütte bringt. Der Rückweg führt mich über die idyllisch gelegene Alpe Bärenschwand zurück ins Tal und weiter nach Oberstaufen.“

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im Juni jeweils von Montag bis Samstag

### Schönheit & Kosmetik

#### In Balance- Gesichtsbehandlung

Die hochwertige Craith Kosmetikbehandlung in Kombination mit einer probiotischen Joghurtmaske unterstützt die natürliche Hautflora, spendet intensive Feuchtigkeit und beruhigt empfindliche sowie gestresste Haut.

(Reinigung, Peeling, Algenmaske, Joghurtmaske, probiotisches Serum, Massage, Abschlusspflege)

ca. 45 Min. | 85 €

### Physiotherapie & Massage

#### Kaviar-Pflegezeremonie

Genießen Sie eine luxuriöse Auszeit auf der angenehm temperierten Softpackliege. Die hochwertige Kaviar-Pflegepackung versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und wertvollen Nährstoffen.

ca. 45 Min. | 85 €

# WM 2026



Erleben Sie die WM live bei uns im Hotel!  
Verfolgen Sie die spannendsten Spiele in entspannter Atmosphäre auf Großbildschirm und fiebern Sie gemeinsam mit anderen Fußballfans mit.

## KINDERPLANSCHSTUNDE

In unserem **Innenpool** täglich 12.30 - 14.00 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 13.06.26-19.06.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 08.30		Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse
08.45 – 9.30	9.00 Hantelfitness	Flexibilität für Deinen Körper	„Core Training“ Rumpfstabilität fürs Biken	Drums Alive	Energievoller Start in den Tag	Training mit dem Gymnastikball
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Mobility	Pilates & Yoga	Yoga Sanft	Kraft & Bewegung für die Wirbelsäule	Übungen für Dein Gleichgewicht	Yoga Sanft
11.55 – 12.20	Entspannungsreise	Phantasiereise	Autogenes Training	Faszientraining mit Rolle & Ball	Traumreise	Klangentspannung
12.25	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Aktiv Walking	13.30-14.30 Elemente Baden	Geführte Wanderung durch Flora & Fauna des Allgäus	Sanfte Achtsamkeitswanderung
10.00		Große Wanderung	E-Bike-Tour übers Naturfreundehaus zur Alpe Unteregg (35 € Leihgebühr)	Große Wanderung	Sportliche E-Mountainbike Tour zur Thaler Höhe (35 € Leihgebühr)	08.15 Uhr Edelrid Klettersteig mit Walter Hölzler (p.P. 198 € ab 3 Pers. 150 € / 4 P.   100€ /6 P. inkl. Ausrüstung)

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.

# 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

# KLETTERN mit Walter HÖLZLER

Dieses geführte Klettersteig-Erlebnis am Iseler verbindet alpines Abenteuer, beeindruckende Ausblicke und sichere Begleitung durch Bergführer Walter Hölzler.

am 19. Juni 2026

Voraussetzungen

- Wandererfahrung auf unbefestigten Wegen in den Bergen
- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit im Gelände
- Bis zu 4 Stunden Gehzeit
- Schwierigkeitsgrad B/C

**198 € pro Person bei 3 Personen**  
(150 € bis 5 Teilnehmer, 100 € bis 8 Teilnehmer, Ausrüstung inklusive)