

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

Schroth-Einführung

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

Sektempfang

Montag, 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Warum Hörner zählen

über Tierwohl im Offenlaufstall

Dienstag, 20.15 Uhr, Es spricht: Stefan Miller

Ayurveda Tag

Mittwoch

mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

Vortrag, 11.00 Uhr im Restaurant:

Ayurveda Sommerkühle

Ayurveda Elemente-Baden, 13.30 Uhr:

Elemente-Baden & mentale Klarheit - Den Kopf frei bekommen

Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

Gin Tasting

Donnerstag, 19.00 Uhr, in unserem Stießbergstüble

UNSER TIPP:

BasenZeit in der Allgäu Sonne

Gönnen Sie sich eine wohltuende Pause vom Alltag und erleben Sie Basenfasten als genussvolle Form der Entlastung. Unser Basenfasten ist ein Wellnessangebot zur Unterstützung Ihres allgemeinen Wohlbefindens – ohne medizinischen Anspruch.

- 7 Übernachtungen inklusive Basen-Verwöhnepension
- Heublumen-Leberwickel

ab 1.405 €

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, 25. Juli bis Freitag, 31. Juli 2026



ZITAT DER WOCHE

„Die Sonne scheint für dich. Deinetwegen. Und wenn sie müde wird, beginnt der Mond und dann werden die Sterne angezündet.“

(Soren Kierkegaard)

TIPP DER WOCHE

Fabienne Beichter, Marketing-Assistenz

Meine Lieblings-Radtour von Oberstaufen aus:

„Von Oberstaufen fahre ich in Richtung Kalzhofen und biege dort rechts ab in Richtung Hündle. Kurz vor dem Kreisel geht es links in die Salzstraße und dann immer geradeaus am Alpsee entlang nach Bühl. Von dort fahre ich über Missen nach Sibratshofen und dann über Stiefenhofen zurück nach Oberstaufen. Mit meinem Rennrad benötige ich knapp 2 Stunden bei 45 Kilometern und ca. 550 Höhenmetern. Zu empfehlen ist diese Radtour auch mit dem E-Bike.“

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im Juli jeweils von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Summer Fresh Facial

Gönnen Sie Ihrer Haut an warmen Sommertagen eine erfrischende Auszeit. Diese Kosmetikbehandlung kombiniert eine intensiv durchfeuchtende Vliesmaske mit einer wohltuenden Gesichtsmassage durch gekühlte Ice Sticks. Die Haut wird mit wertvoller Feuchtigkeit versorgt und erhält einen neuen vitalen, strahlenden Teint.

ca. 45 Min. | 85 €

Physiotherapie & Massage

Cooling Mint Massage

Erleben Sie eine wohltuende Kombination aus entspannender Massage und belebender Frische. Das erfrischende Pfefferminzöl entfaltet dabei seine angenehm kühlende Wirkung auf der Haut und sorgt für ein Gefühl von Leichtigkeit und neuer Energie.

ca. 45 Min. | 85 €

WISSEN MIT WEITBLICK

Vorsorgen! Bevor es zu spät ist.

Zu wenige Menschen denken daran, rechtliche Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen.

Es spricht: **Dr. Katrin Herresthal**
Samstag, 1. August, 21.00 Uhr

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 25.07.26-31.07.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	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	Thera Band Training	Energiearbeit & Balance	Bauch Beine Po	Pilates	Fit Mix	Energiearbeit & Drums Alive
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45	Yoga „Detox“	Hatha Yoga	Yoga für die Balance	Faszientraining mit Rolle und Ball	Yoga für Deinen Rücken	Vinyasa Yoga
11.55 – 12.20	Entspannungsreise	Entspannung	Autogenes Training „Körperreise“	Time to Relax	„Atempause“	Bewegte Meditation nach Osho
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

Vordergründig basische Lebensmittel und die Körperreinigung durch die Packung bringen Sie wieder ins Gleichgewicht. Die Schrothdiät beinhaltet zwischen 400 und 600 Kalorien.

Unsere Schrothfilme jeweils ab 3.30 Uhr:

Montag: Selbst ist die Braut | Für immer Adaline
Dienstag: Grüne Tomaten | Was das Herz begehrt
Mittwoch: Bounce – Eine Chance für die Liebe | Everybody´s Fine
Donnerstag: Walk the Line | Couchgeflüster
Freitag: Seite an Seite | Kein Ort ohne dich
Samstag: My Life | Der Teufel trägt Prada

E-BIKE TOUR SIEDELALPE



Ein besonderes Erlebnis erwartet Sie im Rahmen unserer geführten E-Bike-Tour: Unser Sportteam begleitet Sie auf einer abwechslungsreichen Strecke direkt zur Siedel-Alpe. Freuen Sie sich auf beeindruckende Ausblicke, frische Bergluft und eine wohlverdiente Einkehr in gemütlicher Atmosphäre.