

# VERANSTALTUNGEN

## Live-Musik & Tanz

ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

## Fire, Ice, Breath

Samstag

08.45 - 09.45 Uhr im Kursraum, Vital Start - Atem & Fokus

12.30– 13.30 Uhr im Erlebnisbecken, Integration im Wasser

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

## Gesund leben und fit alt werden

Vortrag, Es spricht: Dr. med. univ. Björn Hackenberg

Facharzt für Innere Medizin und Diplomkaufmann

Samstag, 17.00 Uhr in unserem Tagungsraum

## Themenbuffet

Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Fire, Ice, Breath

Sonntag

09.30 - 10.30 Uhr im Kursraum, Vital Start - Atem & Fokus

12.30– 13.30 Uhr im Saunabereich, Fire & Ice

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

## Galamenü

Sonntag, ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Schroth-Einführung

Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste

Montag, 11.00 Uhr in unserer Panoramahalle

## Fire, Ice, Breath

Montag

13.30– 14.30 Uhr im Erlebnisbecken, Integration im Wasser

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

## Nachhaltigkeit von Innen nach Außen

Vortrag, Es spricht: Markus Mutter - Freediving & Breathwork Instructor

Montag, 17.00 Uhr in unserem Tagungsraum

## Sektempfang

Montag, 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

## Abendmenü mit österreichischem Mehlspeisen Dessertbuffet

Mittwoch, ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Cocktail Mixkurs

Donnerstag, 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Bitte tragen sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein

## True Crime - Bewegende Kriminalfälle

Vortrag, Es spricht: Vera Laun - Repetitorin,  
Rechtsanwältin, Rhetoriktrainerin

Freitag, 17.30 Uhr in unserem Tagungsraum

# 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

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

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

## ÖFFNUNGSZEITEN RESTAURANT

Frühstück

7.00 - 10.30 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, 7. März bis Freitag 13. März 2026



## ZITAT DER WOCHE

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“

*(Pearl S. Buck)*

## TIPP DER WOCHE

Markus Schlippe, Leitung Einkauf

### Mein Ausflugs-Tipp:

Ich fahre gerne für einen Tag nach Bregenz am Bodensee. Die österreichische Stadt bietet viele Aktivitäten und Sehenswürdigkeiten wie beispielsweise das Kunsthaus Bregenz oder das Vorarlberg Museum. Bekannt ist Bregenz für die jährlichen Festspiele im Sommer. Aber auch außerhalb der Spielzeiten ist die Seebühne einen Besuch wert. Ich bummle sehr gerne durch die Einkaufsstraßen der Innenstadt, spazierte am Seeufer entlang und setze mich zwischendurch in eines der zahlreichen Restaurants oder Cafés.“

Mit dem Auto benötigen Sie ca. 40 Minuten nach Bregenz. Der Zug fährt von Oberstaufen mit einem Umstieg in Lindau-Reutin nach Bregenz.

# WISSEN MIT WEITBLICK

## Gesund leben und fit alt werden

Vortrag: Samstag, 17.00 im Tagungsraum

**Dr. med. univ. Björn Hackenberg** - Facharzt für Innere Medizin und Diplomkaufmann

Ein alltagstauglicher Leitfaden aus Forschung und Praxis der Inneren Medizin und Sportmedizin. Ein Seminar das mit falschen Mythen aufräumt und praktisches, alltagstaugliches Wissen aus der Inneren Medizin und der Sportmedizin vermittelt.

## Nachhaltigkeit von Innen nach Außen

Vortrag: Montag, 17.00 im Tagungsraum

**Markus Mutter - Freediving & Breathwork Instructor**

Inner Ocean, Outer Impact: Warum echte Nachhaltigkeit bei Ihrem Nervensystem beginnt. Wir sprechen viel über Klimaschutz und Nachhaltigkeit im Außen. Aber wie steht es um unsere innere Ökologie? Markus Mutter zieht faszinierende Parallelen zwischen dem Zustand unserer Welt und unserem inneren Erleben.

## Bewegende Kriminalfälle

Vortrag: Freitag, 17.30 im Tagungsraum

**Vera Laun - Repetitorin | Rechtsanwältin | Rhetoriktrainerin**

Es geht um bewegende Strafprozesse und Vera Laun erklärt den Unterschied zwischen Mord, Totschlag, fahrlässiger Tötung und Körperverletzung mit Todesfolge, sodass man beim nächsten „Aktenzeichen XY“ oder „Tatort“ besser versteht, worum es rechtlich eigentlich geht.

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im Juni jeweils von Montag bis Samstag

### Schönheit & Kosmetik

Ayurvedische Gesichtsbildung mit Kräutermaske

ca. 45 Min. | 85 €

### Physiotherapie & Massage

Ayurveda Balance Körperitual

ca. 50 Min. | 100 €

# SPORTPLAN 07.03. – 13.03.2026

Uhrzeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.55	08.45 Uhr Vital Start mit Markus Mutter		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 9.45		09.30 Uhr Vital Start mit Markus Mutter	Energievoll in die Woche	Fitness mit dem Thera Band	Drums Alive	Step by Step Kraft und Ausdauer	Übungen mit dem Gymnastikball
10.00 – 10.30	Aqua Fitness		Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30				Hantelfitness		Indoorcycling	
10.45 – 11.45	Yoga für die Faszien		Yoga für Deine Balance	Hatha Yoga	Pilates	Yoga Flow	Detox Yoga
11.55 – 12.25	Traumreise mit sanften Klängen		Entspannung	Klangentspannung	Autogenes Training	Phantasiereise	Atem-Entspannung
12.30 – 12.55	12.30 – 13.30 Water Flow		13.30 – 14.30 Water Flow		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	14.00 Uhr Geführte Wanderung		Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
		16.00 – 18.00 Uhr Fire & Ice im Saunabereich	17.00 Uhr Vortrag: Nachhaltigkeit von Innen und Außen				

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Tagungsraum	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: Mad Money | Honig im Kopf  
 Dienstag: About a Boy | Liebe braucht keine Ferien  
 Mittwoch: Begnadete Hände | Message in a Bottle  
 Donnerstag: Selbst ist die Braut | Für immer Adaline  
 Freitag: Grüne Tomaten | Was das Herz begehrt  
 Samstag: Bounce – Eine Chance für die Liebe | Everybody's Fine

# WmW - Vorschau

## Heiraten & Erben - das kleine ABC

Vortrag, Samstag, 14. März 17.30 Uhr

## Kauf, Miete, Vertrag im Alltag

Vortrag, Sonntag, 15. März 17.30 Uhr

WER SPRICHT?

**Vera Laun** - Repetitorin | Rechtsanwältin | Rhetoriktrainerin