

VERANSTALTUNGEN

Live-Musik & Tanz

ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Eisstockschießen/Lattlschießen

von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 15.00 bis 20.00 Uhr

Auf unserer Wintergarten-Terrasse

Das Spielmaterial sowie die Anleitung erhalten Sie an unserer Rezeption.

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

Heiraten & Erben - das kleine ABC

Vortrag, es spricht: Vera Laun

Dienstag 17.00 Uhr im Tagungsraum

Gin Tasting

Dienstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Bitte tragen sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein

Ayurveda Tag

Mittwoch

mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

Vortrag, 12.00 Uhr:

Longevity im Ayurveda - die Weisheit des reifen Lebens annehmen

Kräuter- und Gewürzworkshop, 17.00 Uhr:

„Gewürze für Best Ager - Vitalität und Lebensfreude“

Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

Abendmenü mit österreichischem

Mehlspesen Dessertbuffet

Mittwoch ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Shivas Launen

Vortrag Walter Hölzler: „Shivas Launen - dramatische Tage am Matterhorn des Himalaya“

Donnerstag 20.15 im 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, 14. Februar bis Samstag, 21. Februar 2026



ZITAT DER WOCHE

„Gefühl von Grenze darf nicht heißen: Hier bist du zu ende, sondern: Hier hast du noch zu wachsen.“

(Emil Götts)

TIPP DER WOCHE

Silke Waschhauser, Empfangsleiterin

Ein schöner Spaziergang:

Ein schöner Winterspaziergang in Oberstaufen ist der Panoramarundweg. Dafür starten Sie hinter unseren Landhäusern und laufen von dort den Weg in Richtung Ort an der Kalvarienkapelle vorbei. Vor dem Altenheim biegen Sie nach links ab und folgen dem geräumten Weg vorbei am Kurpark bis zum Kurhaus Oberstaufen. Beim Kurhaus geht es wieder nach links, dort beginnt der Weg steil ansteigend bis zur Waldzone. Mit herrlicher Aussicht über Oberstaufen geht es meist am Waldrand entlang zurück zum Hotel. Für die Strecke von ca. 2 Kilometern benötige ich ca. 45 Minuten.

Tipp: Statt links am Kurpark vorbei zu laufen können Sie auch durch den Kurpark spazieren.

FRISEUR

Unser Pop-Up 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.



OUTDOORACTIVE PRO+

Ihre digitale Karte für unvergessliche Wander- und Radelerlebnisse

Als Gäste der Allgäu Sonne erhalten Sie vier Wochen lang kostenfreien Zugang zu Outdooractive Pro+.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- detaillierte amtliche Karten
- interaktive 3D-Vorschau Ihrer Tour
- Karten und Tourendetails offline speichern
- Zugriff auf exklusive Premiumtouren
- animierte Wetterkarte
- individualisierbare Touren mit GPS-Navigation



www.outdooractive.com

WISSEN MIT WEITBLICK

Shivas Launen - dramatische Tage am Matterhorn des Himalaya

Es spricht: Walter Hölzler - staatl. geprüfter Bergführer, Skilehrer
Diplomtrainer Sport- und Wettkampfklettern

Donnerstag, 19. Februar, 20.15 Uhr

„Shivas Launen“ erzählt vom Versuch einer Erstbegehung am beeindruckenden Shivling im Himalaya, dem heiligen Berg des Gottes Shiva.
Ein plötzlicher Schneesturm macht aus der Traumexpedition einen dramatischen Überlebenskampf.

Ayurveda Tag

Es spricht: Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin,
Pulsdiagnose- und Phytotherapeutin

Mittwoch, 18. Februar.

Vortrag, 12.00 Uhr:

Longevity im Ayurveda - die Weisheit des reifen Lebens annehmen

Kräuter- und Gewürzworkshop, 15.00 Uhr:

„Gewürze für Best Ager - Vitalität und Lebensfreude“

Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse

SPORTPLAN 14.02. – 20.02.2026

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.55	Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 9.45	Body Fit	Mit Drums Alive in die Woche	Kraft für den Oberkörper	Bauch, Beine, Po	Fitness mit dem Thera Band	Übungen mit dem Gymnastikball
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Yoga für die Faszien	Wirbelsäulengymnastik	Hatha Yoga	Yoga für einen gesunden Rücken	Pilates	Detox Yoga
11.55 – 12.25	Traumreise	Entspannung	Progressive Muskelentspannung	Faszientraining mit Rolle & Ball	Klangreise	Tiefenentspannung
12.30 – 12.55		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	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung

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

Warum die frühen Morgenstunden für die Packung?
Weil unser Körper ab Mitternacht in der Entschlackungsphase ist.

Unsere Schrothfilme diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

Montag: Love is all you need | Ein Schatz zum Verlieben
Dienstag: Keinohrhasen | Zivilprozess
Mittwoch: Rezept zum Verlieben | Ghost
Donnerstag: Heute bin ich Samba | Ausnahmesituation
Freitag: Sommersby | Spuren eines Lebens
Samstag: Sein letztes Rennen | Max Schmeling

FASNATZIESTAG

Der Staufner Fasnatziestag ist das älteste Brauchtumsfest in Oberstaufen und hat nichts mit dem klassischem Fasching zu tun, auch wenn der Tag immer am Faschingsdienstag stattfindet, dieses Jahr am 17. Februar.

Der Staufner Fastnatziestag erinnert an das Jahr 1635, in dem im ehemaligen Markt Staufen die Pest wütete und das Leben von 700 Einwohnern auslöschte. Oberstaufen feiert an diesem Tag das Ende der Pest.

Der Umzug, der ab 10 Uhr durch Oberstaufen zieht, besteht unter anderem aus einer Fahnensektion und einem „Butz“, der tänzelnd den Umzug anführt und die Besucher von der Pest reinigt. Am Ende des Tages stirbt er den symbolischen Pest-Tod.