

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

Warum Hörner zählen

Vortrag Stefan Miller: „Warum Hörner zählen - über Tierwohl im Offenlaufstall“

Dienstag 20.15 im Tagungsraum

Kneipp Heilkunde

Vortrag Mihailo Falkenbach: „Kneipp-Heilkunde - einfach, wirksam, traditionsreich“

Donnerstag 17.00 im Tagungsraum

Heilige Hildegard von Bingen

Vortrag Mihailo Falkenbach: „Heilige Hildegard von Bingen - Wege zur Gesundheit“

Freitag 17.00 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, 21. Februar bis Samstag, 28. Februar 2026



ZITAT DER WOCHE

„Die Liebe will nichts von dem anderen, sie will alles für den anderen.“
(Dietrich Bonhoeffer)

TIPP DER WOCHE

Daniela Lanza, stellvertretende Empfangsleitung

Ein schöner Rundweg:

Der Streuobstwanderweg in Schönauf-Gestratz ist auch im Winter sehr schön zu laufen. Ich fahre dafür nach Schönauf auf den ausgeschriebenen Parkplatz.

Der Weg führt von dort aus an der Streuobstwiese vorbei in Richtung Altensberg. Nach der Kapelle in Altensberg biege ich rechts ab an Thalendorf vorbei nach Gestratz. Zurück führt der Weg in Richtung Zwickenberg. Weiter geht es dann über die Örtchen Bad Altensberg, Schneit und Schneidholz zurück nach Schönauf.

Die Tour ist eine aussichtsreiche Strecke mit kleineren Steigungen.
Für knapp 11 Kilometer benötige ich ca. 3,5 Stunden.

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.



WISSEN MIT WEITBLICK

Warum Hörner zählen Über Tierwohl im Offenlaufstall

Vortrag: Dienstag 20.15 im Tagungsraum

Stefan Miller, Dipl. Ingenieur und Landwirt aus Überzeugung,

erzählt von der Erfüllung seines lang gehegten Traums: Dem Offenlaufstall für Kühe, den er im vergangenen Jahr realisieren konnte.

Die Allgäu Sonne bezieht ihr Rindfleisch vom Millerhof. Im Rahmen einer geführten Wanderung mit der Sportabteilung kann der Bauernhof besichtigt werden.

Kneipp Heilkunde

Kneipp-Heilkunde - einfach, wirksam, traditionsreich

Vortrag: Donnerstag 17.00 im Tagungsraum

Mihailo Falkenbach, Heilpraktiker

Das anschauliche Seminar vermittelt die fünf Säulen der Kneipp-Lehre: Wasseranwendungen, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und eine geordnete Lebensführung. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der natürlichen Selbstregulation durch einfache, traditionelle Methoden. Ideal für alle, die einen praxisnahen Einstieg suchen.

Heilige Hildegard von Bingen Wege zur Gesundheit

Vortrag: Freitag 17.00 im Tagungsraum

Mihailo Falkenbach, Heilpraktiker

Hildegard von Bingen zählt zu den prägenden Stimmen der traditionellen Naturheilkunde. Ihre Lehre verbindet Pflanzenkunde, Ernährungsregeln, Ausleitungsverfahren, Fasten und eine ganzheitliche Sicht auf Körper, Seele und Geist.
In diesem Vortrag wird gezeigt, wie diese Ansätze heute verständlich und alltagsnah angewendet werden können.

SPORTPLAN 21.02. – 27.02.2026

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	Aktiv Walking	Energievoll in die Woche	Flexibilität mit dem Theraband	Body Fit	Drums Alive	Fit mit dem Step
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			HIIT für Bauch und Rücken	Indoorcycling	Zirkel in der Fitnesswelt	
10.45 – 11.45	Sanftes Mobility Training	Restoratives Yoga	Yoga Flow „Open Your Heart“	Yoga-Asanas halten	Wirbelsäulengymnastik	Sanftes Yoga
11.55 – 12.25	Traumreise	Entspannung durch Atemtechniken	Phantasiereise	Entspannungsreise	Klangentspannung	Progressive Muskelentspannung
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

Die Schroth’sche Packung hat eine schmerzlindernde, krampflösende und beruhigende Wirkung auf Ihre inneren Organe.

Unsere Schrothfilme diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

Montag: Ein heißer Coup | Der ganz große Traum
Dienstag: Das Haus am Meer | America´s Sweethearts
Mittwoch: La vie en Rose | So spielt das Leben
Donnerstag: Coach Carter | Am Rand der grünen Welt
Freitag: Hitch der Date Doctor | Lieber verliebt
Samstag: Der Ghostwriter | Kochen ist Chefsache

WmW - Vorschau

Lust auf Jura?

Samstag, 28. Februar 17.00 Uhr
Heiraten & Erben – das kleine ABC

Sonntag, der 1. März, 17 Uhr
Kauf, Miete, Vertrag im Alltag

WER SPRICHT?
Vera Laun ist seit über 20 Jahren Repetitorin, Rechtsanwältin und Rhetoriktrainerin. Weitere Infos auf www.veralaun.de
Auf Instagram: @vera_laun - Recht im Alltag & Strafrecht