

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

Vortrag, Es spricht: Stefan Miller, Dipl.-Ing. (Maschinenbau)
und Landwirt aus Überzeugung
Dienstag, 20.15 Uhr in unserem Restaurant

Ayurveda Tag

Mittwoch

mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

Vortrag, 12.00 Uhr:

Die fünf Elemente des Ayurveda im Alltag

Kräuter- und Gewürzworkshop, 17.00 Uhr:

Kleine Ayurveda-Hausapotheke – Gewürze und Kräuter für zuhause

Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

Cocktail Mixkurs

Donnerstag, 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Bitte tragen sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein

Shivas Launen

dramatische Tage am "Matterhorn des Himalaya"

Vortrag, Es spricht: Walter Hölzler, Bergführer und Extrembergsteiger

Donnerstag, 20.15 Uhr in unserem Tagungsraum

Das kleine ABC des Familienrechts und Erbrechts

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

Samstag, 17.30 Uhr in unserem Tagungsraum

Absurde Prozesse – Kurioses vor Gericht

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

Sonntag, 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, 21. März bis Freitag 27. März 2026



ZITAT DER WOCHE

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

TIPP DER WOCHE

Anita Münderlein, Mitarbeiterin der Abteilung für Physio & Massage

Meine Lieblings-Wanderung:

Ich wandere gerne den Weg in Richtung Alpe Mohr hoch. Dafür starte
ich in Kalzhofen auf dem Parkplatz. Kurz vor dem Wald geht es dann rechts
ab. Der Weg führt an dem Tronsberger Bach vorbei.

An der Gabelung laufe ich links zur Juethöhe, um den tollen Ausblick
zu genießen. Von dort aus geht es den Hompressenweg an der Alpe Mohr
vorbei und wieder zurück nach Kalzhofen. (Noch ist die Alpe Mohr
nicht geöffnet)

Für diese Tour brauche ich ca. 2,5 Stunden.

WISSEN MIT WEITBLICK

Warum Hörner zählen

Vortrag: Dienstag, 20.15 im Restaurant

Stefan Miller - Dipl.-Ingenieur I Landwirt aus Überzeugung

Stefan Miller erzählt von der Erfüllung seines lang gehegten Traums: dem Offenlaufstall für Kühe, den er im vergangenen Jahr realisieren konnte. Außerdem erklärt er anschaulich, welche Bedeutung die Hörner der Kühe haben und was das für Haltung und Tierwohl bedeutet.Die Allgäu Sonne bezieht ihr Rindfleisch vom Millerhof – und Gäste haben die Möglichkeit, den Hof im Rahmen einer geführten Wanderung mit der Sportabteilung zu besichtigen.

Shivas Launen

Dramatische Tage am "Matterhorn des Himalaya

Vortrag: Donnerstag, 20.15 im Tagungsraum

Walter Hölzler - staatl. geprüfter Bergführer I Skilehrer
Diplomtrainer Sport- und Wettkampfklettern

Der Allgäuer Bergführer und Extrembergsteiger berichtet in seinem Film-Vortrag über den Versuch einer Erstbegehung am vielleicht schönsten Berg der Welt. Nach langer Vorbereitung lief die Alpinstil-Expedition der vier Alpinisten aus Deutschland und der Schweiz wie am Schnürchen. Der Anmarsch zum Basislager bei herrlichem Wetter versprach beste Bedingungen für einen erfolgreichen Gipfelgang. Doch auf einmal drehte sich das Blatt.

Das kleine ABC des Familien- & Erbrechts

Vortrag: Samstag, 17.30 im Tagungsraum

Vera Laun - Repetitorin I Rechtsanwältin I Rhetoriktrainerin

Heiraten, Erben, Vererben – Themen, die jeden betreffen, aber kaum jemand wirklich durchschaut. Vera Laun erklärt, was juristisch passiert, wenn zwei Menschen heiraten, sich trennen oder wenn jemand stirbt. Was regelt das Gesetz automatisch, und wo sollte man selbst vorsorgen? Vom Ehevertrag bis zum Testament: Ein Überblick in einfachen Worten, damit man weiß, worauf es im Ernstfall ankommt.

Absurde Prozesse
Kurioses vor Gericht

Vortrag: Sonntag, 17.30 im Tagungsraum

Vera Laun - Repetitorin I Rechtsanwältin I Rhetoriktrainerin

Vor Gericht geht es nicht immer nur um große Wirtschaftsskandale oder spektakuläre Verbrechen. In diesem Vortrag zeigt Rechtsanwältin Vera Laun anhand zahlreicher echter Gerichtsentscheidungen, wie solche Prozesse entstehen und wie Gerichte sie lösen. Die Fälle sind unterhaltsam, manchmal skurril und gleichzeitig juristisch hochinteressant.

SPORTPLAN 21.03. – 27.03.2026

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50	08.00 Sonnengrüße	Körperanalyse		Körperanalyse		Körperanalyse
08.30 – 08.55			Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 9.45	Energiearbeit & Balance	Flexibel in die Woche	Flexibilität & Kraft mit dem Theraband	Wirbelsäulengymnastik	Body Fit	Drums Alive
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Yin Yoga	Sanftes Yoga	Yoga für die Balance	Mobilisiere Deinen Körper	Restoratives Yoga	Yoga für den Rücken
11.55 – 12.20	Traumreise	Entspannung	Klangentspannung	Traumreise	Atemübungen für mehr Energie	Progressive Muskelentspannung
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	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
17.00	Sauna Aufguss „Sinnesreise nach Indien“					

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: Die Legende von Bagger Vance | Wie ein einziger Tag
- Dienstag: Club der Cäsaren | Good Will Hunting
- Mittwoch: Ein riskanter Plan | Der Vorleser
- Donnerstag: Weil es dich gibt | Das Schwiegermonster
- Freitag: Wenn Liebe so einfach wäre | Marley und Ich
- Samstag: Man of the Year | Mamma Mia

WELLNESS

ANGEBOT DES MONATS

Gültig im März jeweils von Montag bis Samstag

Schönheit & Kosmetik

Ayurvedische Gesichtsbehandlung & Kräutermaske
ca. 45 Min. | 85 €

Physiotherapie & Massage

Ayurveda Balance Körperritual
ca. 50 Min. | 100 €