

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.

Souverän kommunizieren

Vortrag David Friedländer, LL.M.: „Souverän kommunizieren - Konflikte erfolgreich meistern“

Samstag 17.00 Uhr im Tagungsraum

Themenbuffet

Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Souverän kommunizieren

Vortrag David Friedländer, LL.M.: „Souverän kommunizieren - auch wenn's schwierig wird“

Sonntag 17.00 Uhr im Tagungsraum

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, 17.00 Uhr in unserer Panoramahalle

Heiraten & Erben - das kleine ABC

Vortrag, es spricht: Vera Laun

Dienstag 17.00 Uhr im Tagungsraum

Ayurveda Tag

Mittwoch

mit Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

Vortrag, 12.00 Uhr:

Jahreszeiten im Ayurveda - Leben im Rhythmus der Natur

Kräuter- und Gewürzworkshop, 15.00 Uhr:

„Winter-Wärme aus dem Ayurveda-Gewürzschrank“

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



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, 24. Januar bis Freitag, 31. Januar 2026



ZITAT DER WOCHE

„Freundschaft ist wie Geld – leichter gewonnen als erhalten.“

(Samuel Butler)

TIPP DER WOCHE

Heike Robrahn, Marketing

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

ZWEI JURISTEN

Vera Laun - Repetitorin | Rechtsanwältin | Rhetoriktrainerin & David Friedländer - Rechtsanwalt | Coach | Mediator

Zwei Anwälte - Zwei Welten

David Friedländer - Souverän kommunizieren – Konflikte erfolgreich meistern
Samstag, 24. Januar, 17.00 Uhr

David Friedländer - Souverän kommunizieren – auch wenn’s schwierig wird
Sonntag, 25. Januar, 17.00 Uhr

Vera Laun - Heiraten & Erben – das kleine ABC
Dienstag, 27. Januar, 17.00 Uhr

WISSEN MIT WEITBLICK

SPORTPLAN 24.01. – 30.01.2026						
Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.50		Körperanalyse	08.00 Uhr Sonnengrüße	Körperanalyse	08.00 Uhr Pranayama (Atemarbeit)	Körperanalyse
09.00 – 9.45	„Power & Balance“ Kraft trifft Stretching	„Mobilisiert“ in die Woche“	Kraftvoll in den Tag	Drums Alive	Stark und Fit mit HIIT	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.45 – 11.45	Yoga für Dein Durchhaltevermögen	Yoga-Feuer im Winter „Wärme und Energie entfachen“	„Yoga-Stabilität im Winter „Verwurzelt und widerstandsfähig“	Mit Pilates und Yoga gestärkt durch den Winter	Yoga mit Klang	„Yoga Flow für Kraft & Ausdauer“ Power für den Winter
11.55 – 12.20	Phantasiereise	Geführte Meditation	Traumreise mit sanften Klängen	12.00 Vortrag: Jahreszeiten im Ayurveda	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung mit Klang
12.25 – 12.40	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	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 zum „Sinraum Oberreute“	Geführte Wanderung
15.00 – 16.00				Ayurveda Kräuter- und Gewürzworkshop		
17.00				Winterruhe „Yin Yoga für das Immunsystem“	Sanfte Mobilisierung am Abend	Yoga „Weite & Tiefe“ Sanfte Übungen für Deine Hüfte

Pool	Gymnastik	Tagungsraum	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 haftet. | 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: Catch me if you can | Red Dog - Ein Held auf vier Pfoten

Dienstag: Winterkartoffelknödel | Der Auftragslover

Mittwoch: Der große Gatsby | Der Club der toten Dichter

Donnerstag: The King´s Speech | Coco Chanel

Freitag: Mr. Morgan´s last love | Nur für dich

Samstag: Der kleine Nick | Nachtzug nach Lissabon

METABOLIC BALANCE

Metabolic Balance ist ein Stoffwechsel-Programm, das von Dr. Wolf Funfack und Silvia Bürkle entwickelt wurde.

Im Mittelpunkt steht eine intelligente Diät-Planung zur Stoffwechsel-Regulierung mit dem Ziel, dem Körper genau jene Nähr- und Mineralstoffe zuzuführen, die er benötigt.

Dabei wird die individuelle Veranlagung des jeweiligen Menschen berücksichtigt, denn jeder Teilnehmer der Diät braucht andere Lebensmittel für eine optimale Balance.

Die damit erreichbare naturgerechte Insulinausschüttung wirkt sich positiv auf den Körper, das Gewicht und die Gesundheit aus.