

# 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-Gewürzschränk“
- 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 Hözlner** - 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 Stadtbus 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+.



[www.outdooractive.com](http://www.outdooractive.com)

### 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

## 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 „Sinnraum 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 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: 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 | Nachzug 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.