

VERANSTALTUNGEN

Live-Musik & Tanz

ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Heiraten & Erben - das kleine ABC

Vortrag, es spricht Vera Laun, Repetitorin, Rechtsanwältin
Samstag, 17.00 Uhr in unserem Tagungsraum

Themenbuffet

Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Kauf, Miete, Vertrag im Alltag

Vortrag, es spricht Vera Laun, Repetitorin, Rechtsanwältin
Sonntag, 17.00 Uhr in unserem 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, 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Orthopädie Tage

Vortrag Dr. Thomas Wißmeyer: „Osteoporose - die Volkskrankheit heute?“
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Edelspirituosen Degustation

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:

Ayurveda & Mental Health - den Geist stärken

Kräuter- und Gewürzworkshop, 17.00 Uhr:

Konzentration und Gelassenheit mit Gewürzen

Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein

Deep Dive & Funktionelles Atmen

Vortrag, es spricht Markus Mutter - Freediving & Breathwork Instructor
Donnerstag, 17.00 Uhr in unserem Tagungsraum

Fire, Ice, Breath

Freitag

14.00 – 16.00 Uhr im Saunabereich

Fire & Ice in Sauna & Kältebecken

17.00 – 18.00 Uhr im Kursraum

Tiefen-Ruhe: Der Nervensystem-Reset

Abschalten, Loslassen & Regenerieren

Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung 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.

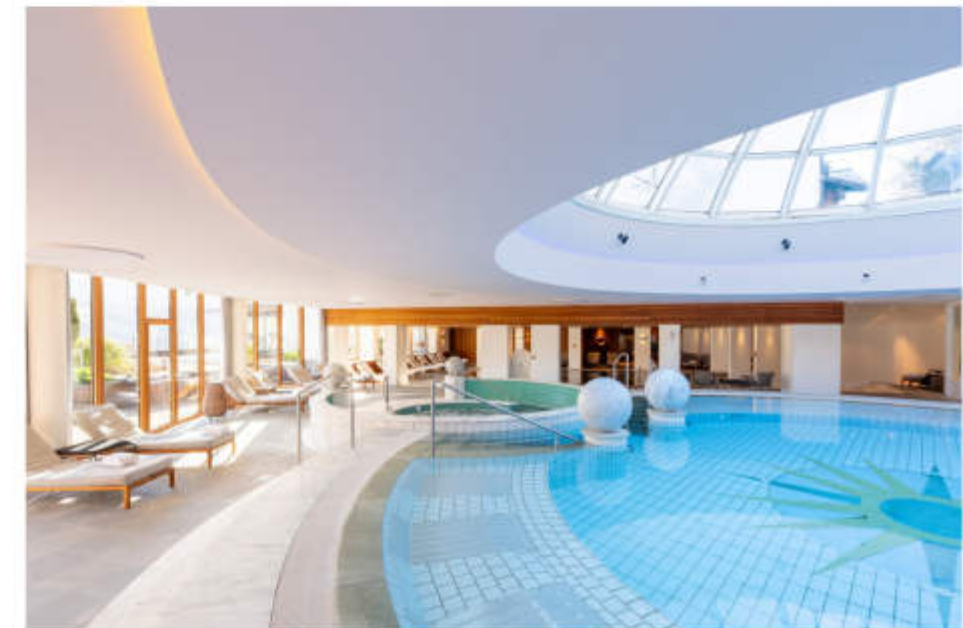
Der QR-Code dient auch als kostenfreie Fahrkarte des MOBIL PASS ALLGÄU. Dieser Pass gilt in Linienbussen und Nahverkehrszügen im Oberallgäu und Kempten, im bodo-Verkehrsgebiet (Landkreise Lindau und Ravensburg, Bodenseekreis, ausgenommen Linien des Stadtbusses Lindau) sowie für die Bus-Linien 890 und 891 im Bregenzerwald.

Unsere Empfangsmitarbeiter unterstützen Sie gerne bei der Einrichtung.



SONNENPOST

Samstag, 28. Februar bis Freitag 6. Februar 2026



ZITAT DER WOCHE

„Wirklich gute Freunde sind Menschen, die uns genau kennen und trotzdem zu uns halten.“

(Marie von Ebner-Eschenbach)

TIPP DER WOCHE

Ramona Buffler, Reservierungsmitarbeiterin

Rundwanderweg bei Lindenberg:

Ein schöner Rundweg ist die Waldseerunde bei Lindenberg. Dafür starte ich am Parkplatz des Waldsees und laufe gegen den Uhrzeigersinn um den See in Richtung des Waldseebades. Am Bad folge ich den Wegweisern nach Allmannsried. Kurz vor dem Ort biege ich am großen Strommasten links ab und gehe an dem ehemaligen Bauernhaus kurz vor dem Ort Haus vorbei. Hier biege ich noch einmal links ab und gehe auf dem breiten Schotterweg, der über eine Wiese führt, am Waldrand entlang. Kurz vor dem Ende der Wiese geht es rechts in ein kleines Waldstück. Nach ca. 200 Metern erreiche ich den Rundweg um den Waldsee und laufe zurück zum Parkplatz. Teilweise hat man einen wunderschönen Blick über den Bodensee.
Für die Strecke brauche ich ca. 2 Stunden.

WISSEN MIT WEITBLICK

Heiraten & Erben - das kleine ABC

Vortrag: Samstag, 17.00 im Tagungsraum

Vera Laun - Repetitorin | Rechtsanwältin | 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?

Kauf, Miete, Vertrag im Alltag

Vortrag: Sonntag, 17.00 im Tagungsraum

Vera Laun - Repetitorin | Rechtsanwältin | Rhetoriktrainerin

Kaufen, Mieten, Vertrag – Situationen, die jeder kennt, aber selten wirklich rechtlich durchblickt. Vera Laun erklärt, wie das Bürgerliche Gesetzbuch solche Alltagsfälle regelt: vom Kaufvertrag bis zum Mietvertrag. Worauf sollte man achten, bevor man unterschreibt? Wie verhalte ich mich richtig gegenüber meinem Vertragspartner, wenn etwas schiefgeht?

Osteoporose

Die Volkskrankheit heute?

Vortrag: Dienstag 17.00 im Restaurant

Dr. Thomas Wißmeyer - Chefarzt Orthopädie/Unfallchirurgie der Asklepios Klinik Lindau

Ayurveda & Mental Health

Den Geist stärken

Vortrag: Mittwoch, 12.00 im Tagungsraum

Sonja Hilsenbek - Diplom Ayurveda-Spezialistin

Ein klarer Geist ist die Grundlage für Wohlbefinden, Kreativität und Gelassenheit. Ayurveda zeigt, wie Ernährung, Gewürze und kleine Alltagsrituale helfen, Gedanken zu ordnen, Stress zu reduzieren und mentale Leistungsfähigkeit zu fördern.

Deep Dive & Funktionelles Atmen

Vortrag: Donnerstag, 17.00 im Tagungsraum

Markus Mutter - Freediving & Breathwork Instructor

Deep Dive:

Was wir von der Tiefe des Ozeans über innere Ruhe lernen können.

The Art of Breath:

Wie du deinen Atem für Energie, Schlaf und Regeneration nutzt.

SPORTPLAN 28.02. – 06.03.2026

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	Drums Alive	Stark bewegt in die neue Woche	Energie & Kraft	Dance Fitness	Fitness mit dem Thera Band	Ausdauert und Kraft
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Power für den Bauch		Indoorcycling	
10.45 – 11.45	Pilates	Yoga für die Wirbelsäule	Sanftes Yoga zum Entgiften	Faszientraining mit Rolle & Ball	Wirbelsäulengymnastik	Hatha Yoga
11.55 – 12.25	Traumreise	Atemtraining	Autogenes Training	Progressive Muskelentspannung	Klangreise	Phantasiereise
12.30 – 12.55		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		14.00-16.00 Fire & Ice (Sauna/Kältebecken)
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung
17.00 – 18.00					Vortrag: Deep Dive & Functional Breathing	Tiefen Ruhe

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Tagungsraum	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: Der Duft der Frauen | The Big Short
- Dienstag: Betty Anne Waters | Der bewegte Mann
- Mittwoch: Insider | Der Chor – Stimmen des Herzens
- Donnerstag: Blind Side - Die große Chance | Hachiko
- Freitag: Australia | Ein ungleiches Paar
- Samstag: Rain Man | Sex and the City 2

WmW - Vorschau

Gesund leben und fit alt werden

Vortrag, Samstag, 7. März 17.30 Uhr

Ein alltagstauglicher Leitfaden aus Forschung und Praxis der inneren Medizin und Sportmedizin. Ein Seminar das mit falschen Mythen aufräumt und praktisches, alltagstaugliches Wissen aus der Inneren Medizin und der Sportmedizin vermittelt.

WER SPRICHT?

Dr. med. univ. Björn Hackenberg - Facharzt für Innere Medizin und Diplomkaufmann