

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

Cocktailempfang

Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Wanderausflug

Dienstag 10.30 Uhr in

Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

E-Bike Tour

Mittwoch 10.30 Uhr in

Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Gin Tasting

Donnerstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble
Bitte tragen Sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein.



ONLINE TERMIN-RESERVIERUNG

Massage | Kosmetik | Physio-Prävention

Ihren Behandlungstermin in unseren Spa-Abteilungen können Sie ganz bequem online buchen. Einfach QR-Code scannen und Ihre Wohlfühlzeit sichern.



<https://wellness.allgaeu-sonne.de>

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.

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, 7. Juni bis Freitag, 13. Juni 2025



WANDERTIPP DER WOCHE

Christian Meyer, Direktor

„Ich starte meine Wanderung am Bahnhof in Richtung Bad Rain. Kurz nach dem Hotel Bad Rain überquere ich einen kleinen Bach und folge einem schmalen Fußweg in Richtung Ortsteil Ifen. Nach einem kurzen Stück auf der Teerstraße stoße ich auf einen Weg, der von der Hündle-Talstation heraufführt. Am Ende des Waldes sieht man eine kleine Hütte – direkt dahinter beginnt ein versteckter, kaum bekannter Bergpfad, der mich durch stille Natur zur Hündlehütte bringt.“

Der Rückweg führt mich über die idyllisch gelegene Alpe Bärenschwand zurück ins Tal und weiter nach Oberstaufen.“

Daten zur Tour:

Reine Gehzeit: ca. 4 Stunde | Höhenmeter: rund 400 m im Auf- und Abstieg
Schwierigkeit: mittelschwer, festes Schuhwerk empfohlen
Einkehrmöglichkeiten: Hündlehütte, Alpe Bärenschwand, Seppels Gartenwirtschaft

Ein perfekter Ausflug für alle, die die stillen Wege lieben – und dennoch nicht auf eine zünftige Einkehr verzichten möchten.

SCHROTHKUR

Original Oberstauferer Schrothkur

Das beinahe 200 Jahre alte Naturheilverfahren basiert auf dem klassischen Reiz-Reaktions-Prinzip, wie es in der Naturheilkunde angewendet wird. Namensgeber der Schrothkur sind nicht etwa grob zerkleinerte Getreidekörner, das sogenannte Schrot, sondern der Fuhrmann und „Naturdoktor“ Johann Schroth.

Vor über 70 Jahren brachte Dr. Hermann Brosig das medizinisch anerkannte Naturheilverfahren „Schrothkur“ nach Oberstauferen und es ist zeitgemäßer denn je.

Ungesunde Ess- und Lebensgewohnheiten, Bewegungsmangel sowie psychischer und physischer Stress in Beruf und Alltag führen oft zu Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Rücken- und Gelenkschmerzen.

Aber auch Diabetes oder das metabolische Syndrom sind mittlerweile weit verbreitet. Dem kann mit einer Schrothkur - empfohlen wird dabei ein 10-tägiger bis 3-wöchiger Kuraufenthalt - wirksam entgegengesteuert werden.

Nicht umsonst ist die Kur unter den „Schrothlern“ auch als Anti-Aging-, Jungbrunnen- und Glückskur bekannt.

Sie sind an der Schrothkur interessiert? Gerne berät Sie unsere Kurpackerin Daniela Lanza. Vormittags können Sie sie meistens an der Rezeption erreichen. Oder Sie kommen zu ihrem Schrothvortrag am Montag um 11.00 Uhr in unserer Panoramahalle.



SPORTPLAN 07.06. – 13.06.2025

| Uhrzeit | Samstag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|--|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 08.15 – 08.50 | | Körperanalyse | | Körperanalyse | | Körperanalyse |
| 08.30 – 08.50 | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | | Einweisung an den Fitnessgeräten | |
| 09.00 – 09.45 | Kraft-Ausdauer-Beweglichkeit | Herzlich Willkommen Gymnastik | Ganzkörpertraining mit dem Step | Drums Alive | Body Fit mit Tabata HIIT | Zirkeltraining Kraft & Ausdauer |
| 10.00 – 10.30 | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness | Aqua Fitness |
| 10.45 – 11.45 | Yoga-Music-Flow | Faszien Training | Yoga-Standhaltungen | Pilates Sanft | Hatha Yoga | Wirbelsäulengymnastik |
| 11.55 – 12.15 | Atemübung für Dein inneres Gleichgewicht | Klang-Entspannung | Stretch & Relax | Phantasiereise | Tiefenentspannung mit Klang | |
| 12.30 – 12.45 | | 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 mit Bowle-Treff | 12.30 Geführte Wanderung |
| 10.30 | | | Wanderausflug | E-Mountainbike-Tour (35 € Leihgebühr) | | |

| | | | |
|------|-----------|-------------|---------|
| 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: Ein riskanter Plan | Der Vorleser
- Dienstag: Weil es dich gibt | Das Schwiegermonster
- Mittwoch: Wenn Liebe so einfach wäre | Marley und Ich
- Donnerstag: Man of the Year | Mamma Mia
- Freitag: Stand der Dinge | Terminal
- Samstag: Dirty Dancing | Der Solist

NEUIGKEITEN

In unserer Boutique verrät Ihnen Corinna Roy Tipps und Tricks zum Kombinieren von Stoffmaterialien, besonderen Schnitten und harmonischen Farben.



Mit Ihnen gemeinsam findet sie das passende Outfit (Gr. 34-50), um das Optimum Ihres Typs hervorzuheben.

KINDERPLANSCHSTUNDE

In unserem **Innenpool** täglich 12.30 - 14.00 Uhr



Während dieser Zeit können Sie mit Ihren Kindern ausgiebig toben und planschen. Es gibt keine Aufsicht.

Kinder sind zu jeder Zeit in unseren Pools willkommen, jedoch freuen sich dann sämtliche Gäste über eine ruhige, erholsame Atmosphäre im Poolbereich.

Kinder unter 12 Jahren dürfen sich nur in Begleitung von Erwachsenen im Poolbereich aufhalten.